

# Manual de Preparación Familiar de la Guardia Nacional de California

**GUARDIA NACIONAL DE CALIFORNIA**

**PROGRAMA OPERACIÓN FAMILIAS PREPARADAS**

# Lista de Números para Emergencias de nuestra Unidad

*¡Los números de teléfono de la persona correcta en el momento justo son vitales para obtener los recursos que necesita!*

Número de Emergencia de la Unidad Durante un Entrenamiento

Punto de Contacto Militar para la Preparación Familiar

Líder del Grupo de Preparación Familiar de la Unidad

*Estas son las personas que le mantendrán informado acerca de lo que está ocurriendo con la unidad del Grupo de Preparación Familiar*

## Árbol Telefónico del Grupo de Preparación Familiar

Nombre

Teléfono

*¿Quién más puede ofrecer asistencia durante una crisis?*

## Otros Números de Teléfono Claves de la Unidad

Asesor judicial del Estado Mayor en servicio \_\_\_\_\_

Capellán en servicio \_\_\_\_\_

Otros:

Dirección de correo temporal de los miembros de la Guardia durante el despliegue  
 Rango \_\_\_\_\_  
 Nombre \_\_\_\_\_  
 Número de Seguro Social \_\_\_\_\_  
 Unidad \_\_\_\_\_  
 APO, FPO ó Código Postal \_\_\_\_\_

# Números de Teléfonos de Recursos Importantes

Representante de TRICARE \_\_\_\_\_

Sucursal Local de la Cruz Roja \_\_\_\_\_

Tres amigos que cuidarán de sus hijos sin preaviso  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Estas son las  
agencias,  
compañías,  
amigos, vecinos  
que proveerán  
asistencia durante  
emergencias en el  
hogar.*

Otros servicios de cuidado infantil \_\_\_\_\_

Escuelas de los niños \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sala de Emergencias Local \_\_\_\_\_

Ambulancia \_\_\_\_\_

Estación de bomberos \_\_\_\_\_

Estación de policía \_\_\_\_\_

Seguro del hogar \_\_\_\_\_

Seguro del vehículo \_\_\_\_\_

Consejero legal \_\_\_\_\_

Clero personal \_\_\_\_\_

Gas y electricidad \_\_\_\_\_

Agua \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Acerca del Manual de Preparación Familiar de la Guardia Nacional de California**

La clave para este documento es ***su participación***. El despliegue es un reto sujeto a las mejores circunstancias. Nosotros queremos que este documento sea un recurso único para guiar a las familias y a los demás seres queridos de nuestros soldados y aviadoresaviador. En el mismo, encontrará un patrimonio de información sobre muchos temas que son esenciales para un despliegue exitoso. También encontrará secciones que le brindan la oportunidad de sentarse, hacer planes, preparar su propia red de recursos para el período en el cual estará separado durante este despliegue. No se deje sobrellevar por la cantidad de información y temas. Existen suficientes recursos a los que puede recurrir cuando tenga una inquietud o problema. Utilice este documento como su guía hacia esos recursos.

## **ÍNDICE**

Lista de Verificación de la Preparación Familiar	5
Tarjetas de Identificación y DEERS	10
Beneficios	13
Asuntos legales importantes antes del despliegue	15
Pagos y presupuestos	21
TRICARE, el Sistema de Salud Militar	23
Su grupo de preparación familiar	32
Cuidando de usted y los suyos durante el despliegue	33
¡Mantenga fluyendo las noticias!	39
Regreso y reunión	43
Asuntos legales y otros asuntos al regreso	57
Beneficios para veteranos e información para el personal de la Guardia Nacional y reservistas	67
Programa de Administración de Asistencia durante la Transición	68
Plan de Acción de la familia de la Guardia	70
Anexo 1 – Qué debe saber mi familia	73
Anexo 2 – Centros para la familia y para veteranos	88
Anexo 3 – Lugares donde obtener una Tarjeta de Identificación	95
Anexo 4 – Números de Teléfonos y pagines Web importantes	98

# LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FAMILIAR

*Estas preguntas deben ser contestadas periódicamente por todas las familias de la Guardia Nacional. Es necesario prestar atención especial y preparación antes de cualquier Servicio Activo temporal o despliegue.*

## ASUNTOS MÉDICOS

1. ¿Están al día todas las vacunas para mí y para mi familia?  Si  No
2. ¿Conozco dónde están guardados mis registros médicos y dentales?  
 Si  No Si "sí", donde \_\_\_\_\_
3. ¿Conozco dónde están guardados los registros de mis familiares?  
 Si  No Si "sí", donde \_\_\_\_\_
4. ¿Sé como obtener asistencia médica si es necesario?  Si  No
5. ¿Cuento con una o más niñeras de confianza en casos de ausencias o emergencias?  Si  No

## ASUNTOS FINANCIEROS

1. ¿Tendré mi dinero disponible continuamente durante mi ausencia como soldado/aviador/aviador?  Si  No
2. ¿Mi soldado/aviador/aviador ha organizado para que se me envíe a mi o a mi cuenta mensualmente un pago?  Si  No
3. ¿Ese pago me proveerá suficiente dinero para comprar todo lo que requiera para mantener un hogar?  Si  No
4. ¿Conozco la dirección de los bancos donde tenemos dinero?  Si  No
5. ¿Conozco los números de cuenta y tipos de cuenta que tenemos?  Si  No
6. ¿Conozco la libación de nuestros libros bancarios (chequeras y libretas de ahorros)?  Si  No
7. ¿Contamos con una caja de seguridad? ¿Conozco donde está la llave?  Si  No
8. ¿Conozco donde están cada una de nuestras tarjetas de crédito? ¿Los números de las tarjetas de crédito están guardados en un lugar seguro? ¿Conozco la dirección de la compañía para cada tarjeta para poder notificar inmediatamente una pérdida?  Si  No
9. ¿Estoy preparado para tomar control completo sobre nuestras cuentas corrientes?  Si  No

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FAMILIAR

10. ¿Conozco todos los pagos que deben hacerse y a quien (números de cuenta, direcciones, números de teléfono) y cuando para los siguientes rubros:

- |                          |          |                        |          |
|--------------------------|----------|------------------------|----------|
| a. Hipoteca/Alquiler     | __Si__No | f. Todos los seguros   | __Si__No |
| b. Teléfono              | __Si__No | g. Impuestos           | __Si__No |
| c. Agua                  | __Si__No | h. Combustible/gas     | __Si__No |
| d. Electricidad          | __Si__No | i. Tarjetas de crédito | __Si__No |
| e. Recolección de basura | __Si__No | j. Otras deudas        | __Si__No |

11. ¿Sé a quien contactar en caso de un problema con un pago? \_\_Si\_\_No

### AUTOMÓVILES / TRANSPORTE

1. Si nuestro(s) vehículo(s) es/están financiados, ¿conozco el nombre y la dirección de la compañía préstamos? \_\_Si\_\_No

2. ¿Tengo los papeles de propiedad o conozco dónde están ubicados? \_\_Si\_\_No

3. ¿Tengo el registro del vehículo? \_\_Si\_\_No

4. ¿Tengo la póliza de seguro del vehículo? \_\_Si\_\_No

5. ¿Conozco la fecha de renovación de la placa? \_\_Si\_\_No

6. ¿Conozco cuándo renovar la etiqueta de inspección? \_\_Si\_\_No

7. ¿Estoy asegurado para conducir? \_\_Si\_\_No

8. ¿Poseo una licencia para conducir válida? ¿Cuándo expira? \_\_Si\_\_No

9. ¿Nuestro vehículo está en buenas condiciones operativas y conozco dónde mandarlo a reparar? \_\_Si\_\_No

10. ¿Tengo un duplicado de todas las llaves? \_\_Si\_\_No

11. ¿Puedo hacer reparaciones de emergencia del vehículo si llegara a darse la situación (tal como recalentamiento, llantas pinchadas, batería muerta)? \_\_Si\_\_No

12. Si no tengo una licencia para conducir, ¿he hecho arreglos para tener transporte disponible? \_\_Si\_\_No

### ASUNTOS LEGALES / ADMINISTRATIVOS

1. ¿Las tarjetas de identificación de mi familia están al día y son válidas hasta la fecha de regreso del soldado / aviador? \_\_Si\_\_No

2. ¿Sé donde y cómo obtener nuevas tarjetas de identificación? \_\_Si\_\_No

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FAMILIAR

3. ¿Mi soldado/aviador debería emitir una carta poder general o especial por si tengo que ejercer una acción sobre asuntos familiares durante su ausencia?  *Si*  *No*
4. ¿Conozco dónde están guardados las cartas poder generales/especiales?  *Si*  *No*
5. ¿Tengo los certificados de nacimiento de mi familia y el mío?  *Si*  *No*
6. ¿Tengo una copia de nuestro certificado de matrimonio?  *Si*  *No*
7. ¿Tengo copias de cualquier documento de adopción? ¿Se donde están guardados?  *Si*  *No*
8. ¿Tengo una tarjeta del Seguro Social?  *Si*  *No*
9. ¿Tengo copias de nuestros registros de impuestos federales y estatales?  *Si*  *No*
10. ¿Conozco dónde están guardadas nuestras pólizas de seguro?  *Si*  *No*
11. ¿Conozco dónde están guardados todos los bonos, acciones u otros valores que poseemos?  *Si*  *No*
12. ¿Se dónde están guardados nuestros títulos?  *Si*  *No*
13. ¿Heguardado todos nuestros documentos importantes en un lugar seguro?  *Si*  *No*
14. ¿Mi soldado/aviador y yo tenemos testamentos al día? ¿Sé donde están guardados los originales?  *Si*  *No*

### ARCHIVO DE DOCUMENTOS IMPORTANTES

Es muy importante para la familia militar mantener copias de los documentos importantes y otra información valiosa, en un lugar seguro. Es igualmente importante que la esposa y el esposo juntos organicen este archivo para que cada uno conozca cómo y dónde encontrar los documentos cuando los necesiten.

**POR FAVOR, SIÉNTESE CON SU ESPOSA/ESPOSO/PAREJA Y JUNTEN ESTA INFORMACIÓN Y ESTOS DOCUMENTOS. LA HORA QUE PASEN EN ESTA TAREA LE AHORRARÁ TIEMPO DESPUÉS. MANTENGA LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS EN UN RECIPIENTE ESPECIAL QUE PUEDA DEFINITIVAMENTE UBICAR DE INMEDIATO.**

Como mínimo, incluya los siguientes documentos:

1. Certificado de matrimonio.
2. Certificados de nacimiento de todos los miembros de la familia.

## **LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FAMILIAR**

3. Documentos de ciudadanía, si los hubiera.
4. Documentos de adopción, si los hubiera.
5. Pasaportes, si los hubiera.
6. Lista de Números del Seguro Social de todos los miembros de la familia.
7. Record de vacunas (actualizado) para todos los miembros de la familia.
8. Poderes, si los hubiera.
9. Testamentos.
10. Pólizas de seguros (tanto del gobierno como civiles) – con una lista de compañías, números de póliza, tipos de coberturas de seguro, direcciones y números de teléfono de agentes o compañías.
11. Títulos de propiedad de vehículos, si los hubiera.
12. Lista de todos los miembros de la familia inmediata con direcciones y números de teléfono actualizados.
13. Lista de todas las tarjetas de crédito y números de cuenta.
14. Lista de todos los bonos y acciones y dónde están ubicados los certificados.
15. Sentencias judiciales relativas a divorcios, manutención de menores, patria potestad, pensión alimenticia o división de propiedades, si las hubiera.
16. Documentos de bienes raíces – alquileres, títulos, hipotecas y pagarés, documentos de cierre.
17. Copias de cualquier contrato de venta o plazos de pago y contratos financieros.
18. Lista de cuentas bancarias con todos los tipos de cuenta y números de cuenta.
19. Tarjetas de identificación de las Fuerzas Armadas para todos los miembros de la familia con 10 años de edad o más.
20. Nueve (9) copias de las órdenes TAD y/o PCS de su cónyuge. [Si usted debe mudarse por su cuenta, necesitará copias adicionales de estas órdenes. Sin embargo, con estas copias, podrá hacer más copias sin costo adicional para usted, dirigiéndose a la unidad de su soldado/aviador.]

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FAMILIAR

21. Direcciones actualizadas y números de teléfono de todos los miembros de la familia inmediata tanto suya como de su cónyuge. [La familia inmediata incluye el padre, la madre, los hijos, los hermanos, las hermanas. Debería tener todo otro número de teléfono importante que pueda necesitar en caso de emergencia.]

### ARMY AND AIR FORCE ONE SOURCE

Army and Air Force One Source es un número gratuito de información y un servicio telefónico de referencia, disponible para miembros del servicio activo, la Guardia Nacional y las Reservas, los ciudadanos desplegados y sus familias en el mundo. Army and Air Force One Source proveen información que va desde preocupaciones del día a día hasta asuntos relacionados con el despliegue/reintegración. Los servicios están diseñados para ayudarle a lidiar con asuntos vitales. 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año, usted puede llamar y hablar con un consultor de nivel maestro o puede acceder en línea a la información o contactar a un consultor por e-mail.

- Cuidado de usted y de su familia
- Administrando su vida de todos los días
- Disponible en todo momento, en cualquier lugar
- Su privacidad está asegurada
- Ningún costo para usted



Army One Source – [www.armyonesource.com](http://www.armyonesource.com)

ID de usuario: army

Contraseña: onesource

Teléfono: 800-464-8107



Air Force One Source – [www.airforceonesource.com](http://www.airforceonesource.com)

ID de usuario: airforce

Contraseña: ready

Teléfono: 800-707-5784

## TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN Y DEERS

### La importancia de una tarjeta de identificación de un miembro de la familia

Usted y su familia necesitan tener tarjetas de identificación para poder obtener todos los beneficios a los que tienen derecho durante tiempos de paz o una movilización. En tiempos de paz, su tarjeta de identificación le da derecho a:

- Privilegios de Centros de Canje en la Base / Puesto
- Privilegios de economato ilimitados
- Facilidades recreativas en las instalaciones militares
- Descuentos para militares

Si usted es llamado para servicio activo por 30 días o más, una tarjeta de identificación será necesaria para usted y para su familia con la finalidad de expandir los servicios y programas de servicio activo, tales como:

- Seguro médico militar (TRICARE)

Todos los miembros de la Guardia y sus familiares "dependientes" son elegibles para obtener tarjetas de identificación. Estos incluyen los siguientes familiares del soldado/aviador:

- Cónyuge
- Viuda o viudo
- Niños con edades entre los 10 y los 21 años (todo niño menor a 21 años debe ser soltero)
- Niños menores a 10 años, si no están viviendo con un miembro de la Guardia
- Niños solteros por encima de 21 años con discapacidades mentales o físicas y que no pueden mantenerse a sí mismos
- Niños solteros entre 21 y 23 años que son estudiantes universitarios a tiempo completo
- Padres o suegros por los cuales el miembro de la Guardia provee más de la mitad de sus ingresos.

Usted deberá dar evidencia de la elegibilidad. Esto podría incluir proveer:

- Copias certificadas de los certificados de matrimonio y certificados de nacimiento (puede obtener copias certificadas contactando al estado o al condado donde ocurrió el evento).
- Copias certificadas de los documentos de adopción, paternidad, divorcio y certificados de defunción (puede obtener copias certificadas contactando al estado o al condado donde ocurrió el evento).
- Una declaración médica de un funcionario o doctor acerca de la discapacidad física de niños dependientes con edades por encima de los 21 años.

## TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN Y DEERS

- Un certificado de inscripción a tiempo completo del registrador escolar para niños con edades entre 21 y 23 años.
- Documentación legal que evidencie que los padres/suegros son dependientes legales.

Para más información, por favor contacte a su Punto de Contacto Militar para la Preparación Familiar de su unidad, el Centro de Asistencia Familiar o el Coordinador Voluntario del Grupo de Preparación Familiar de su unidad.

Si un miembro de la Guardia es desplegado o movilizado por más de 30 días y no está disponible para firmar el Formulario 1172 del Departamento de Defensa, el miembro familiar elegible aún puede recibir su tarjeta de identificación si su elegibilidad para los beneficios puede confirmarse en DEERS. No es necesario presentar un poder legal. Es importante estar conciente de este procedimiento en caso que el servicio de su miembro de la Guardia sea extendido. Si la elegibilidad no puede ser confirmada en DEERS, por favor contacte la División de Apoyo para Servicios al Personal del Componente de Reserva por el 703-325-0083 o al centro telefónico beneficiario DEERS por el 1-800-334-4162. (referencia: memorando sobre la política DOD CAC del 18 de abril de 2002)

Para una lista de todas las facilidades emisoras de tarjetas de identificación, por favor visite <http://www.dmdc.osd.mil/rsl/>.

### **Sistema de Reporte de Inscripción para Elegibilidad de la Defensa (DEERS, por sus siglas en inglés)**

Si aún no lo ha escuchado, DEERS será una parte importante de su vida durante un despliegue. Básicamente, DEERS es el acrónimo en inglés para Sistema de Reporte de Inscripción para Elegibilidad de la Defensa. Es el gran sistema de información automatizado que lista todos los miembros de la milicia y sus familiares (y dependientes) que son elegibles para beneficios militares, incluyendo TRICARE. Todos los miembros del servicio son incluidos automáticamente en el listado, pero sus miembros familiares elegibles deben ser agregados cuando solicitan una tarjeta de identificación. La cosa importante a recordar es que cuando un miembro de la Guardia cambia su tarjeta por una Tarjeta de Servicio Activo, sus dependientes también deben hacerlo. Si usted o sus miembros familiares dependientes van a obtener asistencia médica, su información será ingresada en la computadora que le dará al proveedor de cuidados médicos su estatus actual en DEERS; si su nombre aparece con el estatus de Servicio Activo, podrá recibir los servicios que requiera; si su nombre no aparece en la base de datos con estatus de Servicio Activo, es posible que le rechacen.

***NOTA: Muchas facilidades médicas y otros proveedores de cuidados de salud le aceptarán si presenta una copia del Formulario 1172 DD (el Formulario de Inscripción en DEERS) y sus órdenes para Servicio Activo como miembro de la Guardia. ¡¡Siempre lleve consigo estos dos documentos!!***

## TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN Y DEERS

Usted puede actualizar sus direcciones, números de teléfono y direcciones de e-mail en DEERS a través de los siguientes métodos:

- Sitio Web DEERS: <http://www.dmdc.osd.mil/appj/address/index.jsp>. Es fácil y rápido y el mejor momento para actualizar sus datos es fuera de horarios pico.
- Visite una oficina de personal local que cuente con una facilidad para tarjetas de identificación de servicio uniformado. Para ubicar la facilidad más cercana a usted, visite <http://www.dmdc.osd.mil/rsl/>. Llame antes para informarse sobre los horarios de operación y para instrucciones sobre la actualización de un registro para alguien que no puede salir de su hogar.
- Llame a la Oficina de Apoyo del Centro de Datos de Recursos Humanos de la Defensa (DSO) Centro Telefónico por el 1(800) 538-9552 o para los Sordos (TTY/TDD): 1 (866) 363-2883. El horario de operación es de 6 a.m. a 3:30 p.m. (Hora del Pacífico), de Lunes a Viernes, excepto en feriados federales.
- Envíe un fax a DSO, Atención COA, por el **1-831-655-8317**.
- Escríbale a DSO, Atención COA, 400 Gigling Road, Seaside, CA 93955-6771.

### Actualización de información distinta a las direcciones

Los beneficiarios deben proveer importantes documentos, tales como certificados de matrimonio, nacimiento o defunción; DD 214s; DD1172s; etc. Los beneficiarios deben contactar a la facilidad de tarjetas de identificación militar más cercana para averiguar cuáles documentos son necesarios.

Una vez que los beneficiarios tienen estos documentos, pueden presentarlos en la facilidad de tarjetas de identificación o enviar una carta o fax a DSO en la dirección y por el número indicado arriba. Cónyuges que no se han vuelto a casar deben observar que ahora están inscritos en DEERS bajo su propio número de Seguro Social y no el de su patrocinador.

Para más información o enlaces a sitios relacionados, por favor visite:

<http://www.tricare.osd.mil/deers/>

## BENEFICIOS

### Economatos

Los economatos son supermercados militares que normalmente están ubicados dentro de instalaciones militares. El economato vende alimentos, artículos diversos y productos de limpieza por su costo más un 5% de sobrecargo. Desde noviembre del 2003, los miembros de la Guardia o las Reservas están autorizados para acceder de manera ilimitada a los economatos de los Estados Unidos, Guam y Puerto Rico. Este es un cambio en comparación con la política anterior que sólo autorizaba 24 visitas al año. Los privilegios para compras en el extranjero están determinados por el Acuerdo de Estatus de Fuerzas y difieren para cada país. Por favor, contacte a la oficina de identificación de instalaciones en el extranjero en el país donde usted estará visitando/viviendo para determinar sus privilegios para economatos. Los privilegios para compras ilimitadas en economatos están autorizados para:

- Miembros de las Reservas Listas (las cuales incluyen miembros de las Reservas Seleccionadas, IRR y Guardia Nacional Inactiva) y los miembros de las Reservas retiradas que poseen la tarjeta de identificación apropiada Militar del Departamento de la Defensa emitida por el Servicio Uniformado.
- Miembros antiguos elegibles para pago de retiro a los 60 años pero que aún no han alcanzado la edad de 60 años y que poseen una tarjeta de identificación Militar para Retirados del Departamento de la Defensa emitida por el Servicio Uniformado y aquellos en poder de un Formulario DD 2765, Tarjeta de Identificación y Privilegio de los Servicios Uniformados/Departamento de la Defensa.
- Dependientes de los miembros descritos arriba que posean una tarjeta de identificación como Miembro Familiar del Departamento de la Defensa, emitida por uno de los Servicios Uniformados.
- Miembros de la Guardia o de las Reservas y sus dependientes pueden usar el economato mostrando la tarjeta de identificación militar apropiada.
- La Tarjeta de Privilegios para Economato (CPC) para el Componente de las Reservas DoD, el Formulario DD 2529, ha sido cancelada y ya no se requiere.
- Los economatos son administrados por la Agencia de Economatos de la Defensa (DeCA). Para más información, visite <http://www.commissaries.com>.

### Canjes

- Los Centros de Canje en el Puesto, Centros de Canje en la Base, el Servicio de Canjes de la Fuerza Aérea y el Ejército, los Centros de Canje de la Marina, los Centros de Canje de los Cuerpos de la Marina y las mini tiendas son todos ejemplos de centros de canje militar. El centro de canje es el departamento y farmacia militar.
- El personal de la Guardia y las Reservas y sus dependientes cuenta con privilegios ilimitados de compras en cualquier centro de canje.

## **BENEFICIOS**

Recuerde que es necesario presentar una tarjeta de identificación militar. Los miembros militares y sus familias también pueden comprar en línea por la Página Web de los Centros de Canje, [www.aafes.com](http://www.aafes.com).

### **MWR**

Las actividades MWR incluyen facilidades de arte y manualidades, centros de boliche, campos de golf, bibliotecas, recreación en exteriores, centros recreativos, actividades de servicios juveniles y clubes recreaciones con membresía. En la mayoría de los casos, los miembros de la Guardia y de las Reservas y sus dependientes tienen derecho a usar toda instalación clase "C" sobre la misma base que el personal en servicio activo. Los comandantes de instalaciones y facilidades locales tienen la autoridad para establecer las prioridades en cuanto a las actividades MWR más populares y que no pueden acomodar a todos los que desean participar. Asegúrese de llamar con anticipación y confirmar el horario de operación y la elegibilidad para la actividad que le interesa a usted y a su familia. Para más información al día y detalles, visite <http://www.armymwr.com>.

## ASUNTOS LEGALES IMPORTANTES ANTES DE SU DESPLIEGUE

### Seguro de Vida Colectivo de los miembros del Servicio (SGLI)

Los miembros de la Guardia Nacional automáticamente obtienen una cobertura de seguro de vida de \$250,000 por un costo mensual. Usted puede escoger sus beneficiarios. Si desea rehusar o reducir su cobertura, deberá indicarlo por escrito.

### Testamentos

Nadie quiere hablar de testamentos, pero estos son una parte vital de la planificación y la Preparación Familiar. Un testamento es un documento legal que indica cómo usted quiere distribuir sus pertenencias después de su muerte. Si usted fallece sin un testamento, el estado decidirá cómo dividir su propiedad. Si usted posee un testamento, usted puede distribuir su propiedad como usted quiera.

### Poder legal

Una carta poder es un documento legal que le permite nombrar una persona para que actúe en su nombre cuando usted no puede actuar por sí mismo. Debe asegurarse de escoger alguien a quien conoce muy bien – ¡y en quien confía plenamente! Existen tres Poderes básicos:

- **General** – esto le permite al individuo tomar todo tipo de decisión sobre cualquier aspecto de su vida.
- **Limitado** o Especial – la persona identificada en el poder sólo puede tomar decisiones sobre áreas específicas.
- **Médico** – se le otorga a los representantes legales de miembros familiares de la Guardia menores a 18 años.

### Plan de Cuidados Familiares

Todo padre soltero miembro de la Guardia y parejas en servicio dual que son responsables por familiares deben completar un Plan de Cuidados Familiares y validarlo anualmente. Este plan asegura que usted tiene un representante legal para sus hijos en caso de que usted es llamado a prestar servicio. Un Plan de Cuidados Familiares también es para soldados y aviadores que son responsables por el cuidado de otros además de niños. Esto incluye a los padres.

Seleccionar a un representante legal responsable es vital para el éxito del Plan de Cuidados Familiares. Esta es la persona que aceptará toda responsabilidad por los familiares dependientes mientras el soldado o aviador cumple con su misión. Si un representante legal a largo plazo vive muy lejos, debería establecerse un representante legal temporal en caso de que el miembro de la Guardia deba presentarse de inmediato. Ambos representantes legales deberían contar con poderes que cubran las áreas por las cuales son responsables (incluyendo transporte, vivienda y especialmente cuidados médicos). Su Plan de Cuidados

## ASUNTOS LEGALES IMPORTANTES ANTES DE SU DESPLIEGUE

Familiares también debe incluir copias de todos los documentos esenciales para el cuidado de los familiares dependientes. Estos deberían incluir:

Certificados de nacimiento, inmunizaciones, registros médicos y odontológicos y nombres y direcciones de todos los proveedores de cuidados de salud.

Para más información, por favor verifique con su NCO de personal o de preparación.

### Asuntos legales – Derechos de reemplazo

*Los derechos de reemplazo son uno de los primeros asuntos en la mente del miembro de la Guardia desplegado. ¿Cómo obtendré nuevamente mi empleo cuando regrese? ¿Perderé mi antigüedad o la promoción que esperaba? Abajo encontrará información acerca de USERRA – la Ley de Derechos de Empleo y Reemplazo de los Servicios Uniformados de 1994.*

USERRA es una ley federal que les da a los miembros y antiguos miembros de las fuerzas armadas de los EEUU (activas y reservistas) el derecho de regresar al empleo civil que tenían antes del servicio militar.

**¿Quién obtiene protección sujeta a la USERRA?** Usted probablemente califica para protección sujeta a USERRA si cumple con los siguientes cinco puntos:

- **Empleo.** ¿Tenía usted un empleo civil antes de partir para servicio activo? *Todos* los empleos son cubiertos, a menos que su empleador pueda demostrar que el empleo realmente era una posición temporal. USERRA aplica para todo empleador privado, gobiernos estatales y todas las ramas del gobierno federal.
- **Aviso. USTED (O UN FUNCIONARIO RESPONSABLE DE SU UNIDAD MILITAR) DEBEN PROVEER AVISO POR ANTICIPADO A SU EMPLEADOR ANTES DE PARTIR PARA EL SERVICIO ACTIVO.** El aviso puede ser oral o escrito, pero usted protegerá mejor sus derechos enviando una carta por correo certificado o si su empleador le firma una copia de su carta, confirmando su recepción.
- **Duración.** Usted puede ausentarse de su empleo civil por hasta cinco años (en total). Cualquier ausencia de su empleo protegida por la ley anterior (VRRRA) cuenta para sus ausencias totales. La mayoría de las ausencias por entrenamiento en la Guardia Nacional o en las Reservas periódico o especial no cuenta para el total de cinco años de ausencia.
- **Carácter del servicio.** Si usted es dado de baja, debe recibir una baja honorable o general. Esto no aplica si usted permanece en el componente de las reservas, pero su empleador podrían aún requerir alguna evidencia de su unidad que su período de servicio fue honorable. Una carta de su comandante será suficiente.

## ASUNTOS LEGALES IMPORTANTES ANTES DE SU DESPLIEGUE

- **Pronto regreso al trabajo.** Si usted se ausentó por hasta 30 días, debe reportarse prontamente a trabajar para el primer turno que comienza después del tiempo de viaje seguro desde su sitio de servicio más ocho horas para descansar. Si usted se ausentó por 31 días hasta 180 días, usted debe solicitar por escrito autorización para regresar a trabajar dentro de los 14 días siguientes a la finalización del servicio militar. Si usted se ausentó durante 181 días o más, debe solicitar por escrito permiso para regresar a trabajar dentro de 90 días. Dígale a su empleador que trabajó allí antes y que se retiró a causa del servicio militar.

**Usted tiene derecho a protección tanto mientras está ausente como cuando regresa a trabajar.**

- **Seguro médico durante el servicio.** Si usted lo solicita, su empleador debe continuar proveyéndole a usted y a su familia seguro médico colectivo por hasta 30 días, al costo normal para usted.  
***TRICARE no cubre familiares por períodos de 30 días o menos.*** Usted puede obtener hasta 18 meses de cobertura, pero su empleador puede pasarle el costo total (*incluyendo el costo de la compañía*) a usted.
- **Pronto reintegro.** Usted obtiene su empleo de vuelta de inmediato si se ausentó durante 30 días o menos. Después de un servicio más largo, debe obtener su empleo de vuelta en unos pocos días.
- **Estatus y antigüedad.** Para propósitos de estatus, antigüedad y la mayoría de los derechos de retiro (incluyendo tasa de pago), usted es tratado como si nunca se hubiera ausentado para el servicio militar. Si sus colegas obtuvieron promociones o aumentos salariales mientras usted estuvo ausente, usted también.

### Aplicación

- Contacte al Punto de Contacto de ESGR en la Sede Principal del Estado, por el 916-854-3106.
- El Comité Nacional de Apoyo para el Empleador de la Guardia y la Reserva (ESGR), (800) 336-4590 ó (703) 696-1400. El ESGR provee defensores del pueblo que median asuntos de reemplazo entre los miembros militares y sus empleadores civiles. La página Web del ESGR Nacional es [www.esgr.org](http://www.esgr.org).
- El Servicio de Empleo y Capacitación para Veteranos del Departamento del Trabajo de los EEUU (VETS), (202) 219-9110. El Departamento del Trabajo es responsable por resolver y/o investigar asuntos del reemplazo.
- USERRA le da el derecho de demandar a su empleador en un tribunal federal. Si su demanda tiene éxito, podrá recuperar los costos del tribunal y los honorarios legales de su empleador.

## ASUNTOS LEGALES IMPORTANTES ANTES DE SU DESPLIEGUE

- **Capacitación y otras acomodaciones.** Su empleador debe capacitarle en cuanto a nuevos equipos o técnicas, refrescar sus destrezas y acomodar toda discapacidad relacionada con el servicio.
- **Protección especial contra despidos injustificados.** Si usted es despedido durante su período de protección, su empleador debe demostrar que el despido no fue a causa del servicio militar. Su período de protección varía dependiendo del tiempo de su ausencia.
- **Reintegro inmediato de beneficios de salud.** Usted y su familia podrían escoger volver al plan médico de la compañía, inmediatamente al regresar a su empleo civil. No puede haber período de espera ni exclusión de condiciones preexistentes, excepto por condiciones VA determinadas, relacionadas con el servicio.
- **Provisión anti-discriminación.** USERRA prohíbe la discriminación sobre la base del servicio militar o las obligaciones del servicio militar.
- **Otros beneficios.** USERRA le garantiza ciertos derechos. No elimina ningún *otro* beneficio que usted podría tener de leyes estatales, contratos o acuerdos colectivos de trabajo.

### Ley de Recurso Civil para Miembros del Servicio

La Ley de Recurso Civil para Miembros del Servicio actualiza y fortalece las protecciones civiles actuales entabladas durante la Segunda Guerra Mundial. Adicionalmente, la nueva ley contiene docenas de provisiones para asistir a los soldados, marineros, aviadores y marinos para ayudar a manejar sus obligaciones financieras y legales mientras estuvieron alejados de su hogar en Irak, Afganistán y otras localidades en el mundo.

Los miembros del servicio llamados a servicio activo o desplegados a nuevas estaciones de servicio a menudo haya difícil cumplir con sus obligaciones financieras y legales personales de manera oportuna. La Ley de Recurso Civil para Miembros del Servicio ayuda a los miembros del servicio, así como a sus familias en casa, fortaleciendo y expandiendo el estatuto de recurso civil actual.

Los miembros del servicio desplegados a nuevas estaciones de servicio tendrán la capacidad de finalizar arrendamientos de vehículos sin tener que pagar penalidades por una terminación temprana. Adicionalmente, prevendrá que la propiedad personal (tal como automóviles) sea readquirida sin una orden judicial específica, con la finalidad de tomar en consideración el estatus de servicio militar.

A menudo es difícil para los miembros del servicio estar físicamente presentes durante procedimientos de la corte civil, cuando han sido llamados a servicio activo o han sido desplegados a nuevas estaciones de servicio. Para proteger sus derechos, la Ley de Recurso Civil para Miembros del Servicio proveerá a los miembros del servicio con 90 días automáticos de espera en procedimientos civiles. Adicionalmente, si una prórroga es subsecuentemente solicitada pero es negada, la corte deberá asignar un abogado para que proteja los derechos del miembro del servicio mientras este permanezca en servicio activo.

## **ASUNTOS LEGALES IMPORTANTES ANTES DE SU DESPLIEGUE**

La Ley de Recurso Civil para Miembros del Servicio inclusive les permitirá la posibilidad a los miembros del servicio de reabrir un juicio de rigor dictado en su contra cuando el incumplimiento de aparecer fue causado por el servicio militar. Y las protecciones civiles sujetas a esta ley ahora se aplicarán también a los procedimientos administrativos, tales como licencias y asuntos de zonificación, que son mucho más comunes hoy en día.

Para los miembros de la Guardia y la reserva llamados a servicio activo – especialmente por períodos extendidos de tiempo tales como Operación Liberación de Irak – la reducción en ingresos puede colocar suficiente presión sobre ellos y sus familias. La Ley de Recurso Civil para Miembros del Servicio reconoce que estos hombres y mujeres necesitan y merecen un recurso especial para cumplir con una serie de obligaciones y responsabilidades financieras, tales como alquiler, hipotecas, contratos de pagos a plazo y arriendos.

La Ley de Recurso Civil para Miembros del Servicio también:

- Expandirá la ley actual que protege los miembros del servicio y sus familias del desalojo mientras se encuentren en servicio activo debido a la falta de pago de las rentas iguales o menores a US\$1,200 mensual. Sujeta a las nuevas provisiones, esta protección se actualizaría significativamente para cumplir con el costo de la vida más alto de hoy en día – cubriendo arriendos del hogar de hasta US\$2,400 mensual – y luego sería ajustada anualmente para tomar en consideración la inflación.
- Proveerá a los miembros del servicio que reciban órdenes de cambio permanente de estación o que son desplegados a una nueva ubicación durante 90 días o más, el derecho de finiquitar el arriendo del hogar.
- Clarificará y reestablecerá la ley existente que limita a 6 por ciento de interés sobre obligaciones crediticias, incluyendo deudas por tarjetas de crédito, para miembros del servicio activo. HR 100 ambiguamente declara que ningún interés por encima del 6 por ciento puede acumularse para obligaciones crediticias durante el servicio activo, ni el interés en exceso puede caducar una vez el miembro del servicio deje el servicio activo – en cambio, esa porción por encima del 6 por ciento es perdonada permanentemente. Adicionalmente, el pago mensual debe ser reducido en el monto de intereses guardados durante el período cubierto.
- Actualizará las protecciones de seguro de vida provistas a los miembros activos de la Guardia y de las reservas incrementando desde \$10,000 hasta \$250,000 la cobertura máxima de póliza que el gobierno federal protegerá de mora por falta de pago durante el servicio activo.
- Prevedrá los miembros del servicio de una forma de doble tasación que puede ocurrir cuando tienen un cónyuge que trabaja y es gravado en un estado distinto al estado en el cual mantienen su residencia legal permanente. HR 100 prevendrá que los estados usen los ingresos obtenidos de un miembro del servicio para determinar la tasa de impuestos del cónyuge cuando no mantienen una residencia legal permanente en ese estado.

## ASUNTOS LEGALES IMPORTANTES ANTES DE SU DESPLIEGUE

*He aquí un ejemplo de una carta que usted puede enviar a sus Acreedores para apelar a la protección del 6% de Tasa de Interés de SCRA. Complete su información específica (aquellas áreas que están en negrita y en itálica) y envíela a su acreedor en cuanto reciba su orden para servicio activo.*

<<Fecha>>

<<Nombre y Dirección del Acreedor>>

Re: <<Nombre del Cliente>>

<<Número de Cuenta del Cliente>>

Estimado Señor o Señora:

En cumplimiento de 50 U.S.C. app. § 526 de la Ley de Recurso Civil para Miembros del Servicio, en adelante conocida como SCRA, solicito que el interés sobre la deuda antes referida sea reducido al 6%. He ingresado al servicio activo en <<Fecha de comienzo del servicio activo>> y estoy actualmente prestando servicio activo asignado a <<Unidad del cliente>>.

He incurrido en deudas antes de mi ingreso a las Fuerzas Armadas, en un momento en el que ganaba sustancialmente más que ahora. Mi ingreso al servicio militar ha afectado sustancialmente mi capacidad de cumplir con esta obligación a la tasa de interés original.

La ley SCRA fija un techo anual del 6% sobre cargos por intereses (incluyendo cargos por servicio, cargos por renovación y tarifas) durante el período de servicio militar de un miembro del servicio para toda obligación incurrida antes de la fecha de ingreso al servicio activo cuando el servicio activo materialmente afecta la capacidad de pago. Desde mi ingreso al servicio activo, he experimentado una disminución en mi salario, afectando adversamente mi capacidad de pago. Por ende, el saldo de mi obligación no podrá incluir intereses cargados a una tasa por encima del 6% anual. Todo interés por encima del 6% debe ser perdonado y no acumulado. Por favor, asegúrese de que sus registros reflejen este techo estatutario y que todo cargo en exceso sea retirado.

Adicionalmente, se le notifica que no podrá readquirir una obligación por falta de pago de las cuotas sin primero cumplir con las provisiones de 50 U.S.C. app. § 531 de SCRA.

Gracias, anticipadamente, por su cooperación en este asunto.

Cordialmente,

## PAGO DURANTE EL SERVICIO ACTIVO

Para un miembro de la Guardia que está siendo desplegado, sus familiares y seres queridos, entender el nuevo pago y los derechos adquiridos es una de las partes más retadoras de la vida de servicio activo – especialmente al principio. Esta sección se concentrará sobre proveer información básica acerca del pago por servicio activo, los derechos financieros y los recursos disponibles para las familias, así como recomendaciones importantes sobre cómo preparar un presupuesto.

### Pagos y asignaciones

**Pago básico** - Todos los miembros activos de la Guardia Nacional reciben un pago básico. Es la porción principal de su pago y se basa sobre su rango y su tiempo en el servicio. La tabla de pagos actual para pago básico está disponible en [www.dfas.mil/money](http://www.dfas.mil/money).

**Incentivos o pago especial** – Los pagos especiales o asignaciones son pagados si su miembro de la Guardia es expuesto a riesgos o peligros incrementados. Ejemplos incluyen Pago por Fuego Hostil (provisto cuando el soldado o aviador se encuentra en o cerca de un área donde podría sufrir lesiones por fuego enemigo) y Pago por Vuelo (provisto a miembro de la Guardia que vuelan).

**Asignaciones básicas para vivienda (BAH)** – es una asignación no imponible para vivienda. El monto varía se basa sobre su hogar en registros, aún si el miembro de la Guardia está desplegado fuera del estado o del país.

**Asignaciones básicas para subsistencia (BAS)** – es una asignación no imponible para alimentos. Se otorga a todo miembro activo de la Guardia Nacional que no coma en el comedor militar u otra instalación provista. El BAS es una tasa fija y no se incrementa ni disminuye sobre la base del número de familiares que pueda tener.

### Lectura de su estado de cuenta de licencia y ganancias

Su Estado de Cuenta de Licencia y Ganancias (LES) llega una vez al mes y le dice cuánto ha recibido en pagos y asignaciones y cómo se distribuye dicho pago. A medida que lee su LES, por favor preste especial atención a las siguientes secciones (si existen discrepancias, debe contactar a su POC Militar de la unidad para asistencia):

**Derechos** – su pago como miembro de la Guardia se basa en su rango y su servicio en la milicia. Estos incluyen su pago básico y sus asignaciones y cualquier pago especial a los que su soldado o aviador podría tener derecho.

**Deducciones** – Estas incluyen sus impuestos y cualquier asignación hecha a su familia, acreedores, mantenimiento de hijos/cónyuges, etc.

**Embargos** – DFAS Cleveland procesa toda orden judicial de embargo para mantenimiento de hijos, pensión alimenticia y deudas comerciales para todos los miembros militares y todos los empleados civiles pagados por el DFAS, más las divisiones ordenadas por la corte de pagos retirados militares sujetos a la Ley de Protección de Cónyuges Anteriores de los Servicios Uniformados.

Refiérase a la siguiente página Web para más información:  
<http://www.dfas.mil/money/garnish/>

## PAGO DURANTE EL SERVICIO ACTIVO

**Resumen y pago EOM** – esta sección provee el desglose de cómo su dinero fue distribuido a las diferentes secciones mencionadas anteriormente. El pago EOM es la cantidad de dinero que usted recibe después de las Deducciones y Asignaciones.

Refiérase a la página Web siguiente para más información acerca de cómo leer su LES: [http://www.calguard.ca.gov/readyfamilies/handbook/les\\_djms.pdf](http://www.calguard.ca.gov/readyfamilies/handbook/les_djms.pdf)

### Recursos financieros de emergencia

Si usted experimenta un problema con su pago o un reto temporal en cumplir un compromiso financiero, cuenta con recursos para que le asistan:

- Si usted está en servicio activo por 30 días o más, contacte a la instalación local de su Oficina de Apoyo Familiar para obtener Recurso de Emergencia del Ejército (aún si su instalación local no es el Ejército – tiene acceso a AER). Si usted no vive cerca de una instalación, contacte su oficina de Servicios de Emergencia de las Fuerzas Armadas y la Cruz Roja Americana.
- Si usted no está en servicio activo por 30 días o más, contacte al custodio del fondo, Chaplains Fund, a través de la Asociación del Sargento Mayor de California por el (714) 522-0736

### Claves para una administración financiera exitosa durante el despliegue

Tomarse el tiempo para planificar acciones simples en el área de sus finanzas le brindará grandes dividendos al final. Uno de los aspectos más esenciales de una administración financiera exitosa es conocer exactamente de dónde proviene su dinero, cuánto recibe y a donde va. Tómese algunos minutos y revise sus finanzas, luego, podrá tomar decisiones bien planificadas y proactivas sobre lo que necesita hacer para asegurar que tiene lo que necesita durante el despliegue.

**Sus ingresos** – el dinero que le llega regularmente. Esto incluye su pago básico y todas las asignaciones (subsistencia, vivienda, pago por vuelo, etc.) Asegúrese de incluir todo – incluyendo toda asistencia continua provista por su empleador civil.

**Sus egresos** – existen dos tipos de egresos:

- Fijos – estos son los gastos en los que incurre regularmente de manera consistente (ejemplos: renta/hipoteca, tarjetas de crédito, mantenimiento de hijos, impuestos).
- Variables – estos son gastos requeridos pero cuyos montos varían con cada compra (ejemplos: alimentos, entretenimiento, teléfono, servicios básicos).

Lleve un control de sus gastos diarios sobre un período de un mes. Recuerde listar todo porque inclusive gastos pequeños – como un peaje de \$1.00 o el alquiler de una película por \$2.99 – ¡¡podría impactar su presupuesto!!

**Revisión de sus gastos** – si usted está gastando más de lo que gana o está haciendo uso de sus tarjetas de crédito y agregando a su saldo mensual en lugar de pagarlas, podría ser el momento para buscar maneras de ahorrar.

# TRICARE, EL SISTEMA DE SALUD MILITAR

## Una introducción a TRICARE

En respuesta al reto de mantener una preparación médica para el combate mientras ofrece el mejor cuidado médico para todo el personal elegible, el Departamento de la Defensa introdujo TRICARE. TRICARE es un programa de cuidados de salud administrado regionalmente, para miembros del servicio activo y retirados de los servicios uniformados, sus familias y sobrevivientes. TRICARE junta los recursos para cuidados de salud del Ejército, la Marina y las Fuerzas Aéreas y los suplementa con redes de profesionales de los cuidados de salud civiles para proveer mejor acceso y servicio de alta calidad, mientras mantiene la capacidad de apoyar las operaciones militares. Los siguientes eventos disparan la elegibilidad de un miembro del grupo familiar:

- El miembro del componente de las Reservas recibe órdenes para servicio activo por más de 30 días consecutivos. (La elegibilidad comienza el día que el miembro del RC llega al servicio activo aunque, hasta el 31 de diciembre de 2004, la elegibilidad comenzaba en la fecha en la que era emitida la orden en apoyo de una operación de contingencia o 90 días, el que ocurriera más tarde.)
- El miembro del componente de las Reservas es retirado médicamente debido a lesiones o enfermedades relacionadas con el servicio, incurridas o agravadas durante el servicio activo.
- El miembro del componente de las Reservas completa 20 años de calificación para el servicio, cumple 60 años y comienza a recibir pago por retiro.
- El miembro del componente de las Reservas muere durante servicio activo o como resultado de una condición médica incurrida o agravada durante el servicio activo.
- El miembro del componente de las Reservas recibe órdenes para servicio activo en apoyo de una operación de contingencia durante más de 30 días consecutivos. Los miembros del grupo familiar son elegibles para cuidados de salud transitorios desde la baja del servicio activo del patrocinador por un período. Después del 31 de diciembre de 2004, el período de elegibilidad es de 60 ó 120 días (dependiendo del servicio Federal activo total del patrocinador).
- El miembro del componente de las Reservas recibe órdenes para servicio activo en apoyo de una operación de contingencia. Los miembros del componente de las reservas y sus familiares elegibles son elegibles para el Programa de Cuidados de Salud Temporales de las Reservas desde el 6 de noviembre hasta el 31 de diciembre de 2004.
- La elegibilidad comienza desde la emisión de la orden de fecha efectiva retrasada en apoyo de una operación de contingencia de 90 días antes de la fecha de servicio activo prescrita en la orden, lo que ocurra después.
- La elegibilidad para beneficios de cuidados de salud transitorios se extiende fuera de 180 días desde la fecha de baja del servicio activo.

## TRICARE, EL SISTEMA DE SALUD MILITAR

\*NOTA: Los miembros del grupo familiar deben estar inscritos en el Sistema de Reporte de Elegibilidad para Inscripción de la Defensa (DEERS). Los familiares son inscritos cuando el miembro del Componente de la Reserva somete un Formulario DD 1172 verificado y firmado junto a documentos certificados de apoyo, tal como una licencia de matrimonio o certificados de nacimiento. Evidencia de la elegibilidad es la tarjeta de identificación de los servicios uniformados. Contacte su facilidad para tarjetas de identificación más cercana para lineamientos; las ubicaciones de las facilidades están disponibles en <http://www.dmdc.osd.mil/rsl/> o contactando a uno de los Puntos de Contacto listados en <http://www.afpc.randolph.af.mil/deers/default.htm>.

### ¿Quién es elegible para TRICARE?

- Miembros del servicio activo y sus familias;
- Miembros del componente de las reservas (RC) y sus familias si el miembro RC es activado por más de 30 días consecutivos.
- Retirados y sus familias; y
- Sobrevivientes de todos los servicios uniformados que no son elegibles para Medicare.

Si usted cuenta con otro seguro médico primario, TRICARE Prime podría no ser su mejor opción. Los Consejeros de Beneficios de Salud están disponibles en su Centro de Servicios TRICARE (TSC) local o Facilidad Militar para el Tratamiento para ayudarle a decidir cual es la mejor opción para usted. TRICARE ofrece a los beneficiarios elegibles, tres opciones para sus cuidados de salud:

- TRICARE Prime – donde las Facilidades Militares para el Tratamiento (MTF) son la fuente principal de cuidados de salud.
- TRICARE Extra – una opción de proveedor preferido que ahorra dinero; y
- TRICARE Standard – una opción de tarifa por servicio (el antiguo programa CHAMPUS);

El reto principal para la mayoría de los beneficiarios elegibles es decidir cual opción TRICARE, **Prime**, **Extra** o **Standard** es mejor para ellos. El personal de Servicio Activo está inscrito en TRICARE Prime y no paga tarifa alguna. Los familiares de miembros del servicio activo no pagan tarifas de inscripción, pero deben escoger una opción TRICARE y aplicar para inscripción en TRICARE Prime. **No existen costos de inscripción para familias en servicio activo para TRICARE Prime.** Veamos cada opción en detalle.

### TRICARE Prime

TRICARE Prime es una opción de cuidados administrados similar a una organización de mantenimiento de salud civil. TRICARE Prime ofrece menores costos de bolsillo que cualquier otra opción TRICARE. Las personas inscritas en TRICARE Prime reciben la mayoría de sus cuidados de facilidades militares para el tratamiento (MTF), además de la Red de Proveedores Preferidos de contratistas de TRICARE. Las personas inscritas en TRICARE Prime son asignadas a un administrador de cuidados primarios (PCM).

# TRICARE, EL SISTEMA DE SALUD MILITAR

El PCM:

- Ofrece y coordina sus cuidados
- Mantiene sus registros de salud
- Le refiere a especialistas, si es necesario. (Para estar cubierto, es necesario coordinar cuidados especiales, aprobados por su PCM).

Los cuidados son provistos normalmente en una MTF, pero es posible que en algunos casos se utilicen clínicas civiles.

## ¿Quién es elegible para TRICARE Prime?

- Miembros del servicio activo
- Familiares y sobrevivientes de personal del servicio activo
- Retirados y sus familiares y sobrevivientes menores de 65 años
- Miembros del componente de las reservas (RC) y sus familiares si el miembro RC es activado por más de 30 días consecutivos
- Todos los beneficiarios elegibles deben estar inscritos en el Sistema de Reporte de Elegibilidad para Inscripción de la Defensa (DEERS) y deben ser residentes de un área de servicio donde se ofrece TRICARE Prime.

## Inscripción

Los miembros del servicio activo están cubiertos por el beneficio de TRICARE Prime pero deben completar un formulario de inscripción para TRICARE Prime.

Para participar en TRICARE Prime, los familiares de los miembros en servicio activo, los retirados y sus familiares también deben completar un formulario de inscripción para TRICARE Prime. No existe tarifa de inscripción para familiares de miembros del servicio activo. Los retirados y sus familiares deben pagar una tarifa de inscripción de \$230 para un individuo y \$460 para una familia.

Si el formulario de inscripción en TRICARE Prime es recibido entro el 20 del mes, la cobertura será efectiva el primer día del mes siguiente. Por ejemplo, si la inscripción se recibe para el 20 de marzo, entonces la cobertura comenzará el 01 de abril. Si la familia se inscribe el 25 de marzo, estará cubierta por TRICARE Prime desde el 1ero de mayo.

La inscripción en TRICARE Prime es continua. Durante le período de inscripción, los beneficiarios de TRICARE Prime son "bloqueados" y solo pueden usar TRICARE Primer. Los beneficiarios pueden elegir cancelar la inscripción o pueden ser eliminados del beneficio debido a su movilización a un área no cubierta por TRICARE Prime, una mudanza fuera de su área de servicio o la falta de pago de las tarifas de inscripción. Si los beneficiarios eligen salir de TRICARE Prime, o si son eliminados por falta de pago, estarán sujetos a 1 año de bloqueo por cancelar la inscripción antes del tiempo. La provisión para bloqueo no aplica para familiares de miembros del servicio activo de E-1 hasta E-4.

## Opción del Punto de Servicio (POS)

Opción bajo TRICARE Prime que le permite a la persona inscrita la libertad para buscar y recibir servicios de cuidados de salud no emergentes de cualquier

## **TRICARE, EL SISTEMA DE SALUD MILITAR**

proveedor civil autorizado por TRICARE, dentro o fuera de la red, sin tener que solicitar referencia de su PCM o del Buscador de Cuidados de Salud (HCF). Cuando las personas inscritas en TRICARE Prime escogen usar la opción POS, aplican todos los requerimientos aplicables para TRICARE Standard, excepto el requerimiento por una Declaración de No Disponibilidad (NAS). Los reclamos POS están sujetos a deducibles por paciente externo (\$300 individual y \$600 por familia), 50% de distribución de costo para reclamos de pacientes externos e internos y cargos en exceso de hasta 15% por encima del monto permitido. La distribución de costos en 50% continua a aplicarse inclusive después de cumplirse la tapa catastrófica.

### **Ventajas**

- Cero tarifa de inscripción para miembros del servicio activo y sus familiares
- Bajo costo por visita a proveedores civiles y cero costo para miembros del servicio activo
- Cero facturación por saldo
- Citas garantizadas (estándares de acceso)
- PCM supervisa y coordina los cuidados
- Cobertura de emergencia lejos de casa
- Opción POS (ver Glosario)
- Tapa catastrófica reducida para retirados (\$7,500 ahora disminuyó a \$3,000)

### **Desventajas**

- Tarifa de inscripción para retirados y sus familiares
- Limitación en la selección de proveedores
- Cuidados especiales por referencia solamente
- No disponible universalmente

### **TRICARE Extra**

Bajo esta opción, usted escogerá el doctor, hospital u otro proveedor médico listado en el Directorio de Proveedores de TRICARE. Si requiere asistencia, llame al Buscador de Cuidados de Salud (HCR) en el Centro de Servicios TRICARE más cercano a usted.

### **¿Quién es elegible para TRICARE Extra?**

Cualquiera que sea elegible para CHAMPUS puede usar TRICARE Extra. (El personal en servicio activo no es elegible para CHAMPUS y está inscrito en TRICARE Prime).

### **Ventajas**

- Co-pago 5 por ciento menos que TRICARE Standard
- Cero facturación por saldo
- Cero tarifa de inscripción
- Cero deducible al usar la red de farmacias al detal
- No es necesario presentar formularios; y
- También es posible usar TRICARE Standard

# TRICARE, EL SISTEMA DE SALUD MILITAR

## Desventajas

- No hay Administrador de Cuidados Primarios
- Limitación en las opciones de proveedores de cuidados
- El paciente paga:
  - Deducible
  - Co-pagos
- Es posible que se requiera una declaración de no disponibilidad para cuidados civiles de paciente interno en áreas alrededor de las MTF; y
- No disponible universalmente.

## TRICARE Standard

TRICARE Standard es el nuevo nombre para el tradicional CHAMPUS. Sujeto a este plan, usted puede ver al proveedor autorizado de su elección. (Las personas que están contentas con cobertura de un proveedor civil actual a menudo optan por este plan.) Pero tener esta flexibilidad significa que generalmente los cuidados cuestan más. El tratamiento podría también estar disponible en una facilidad militar para tratamiento (MTF), si hay espacio disponible y después de atender a los beneficiarios de TRICARE Prime. Adicionalmente, TRICARE Standard podría ser la única cobertura disponible en algunas áreas.

## ¿Quién es elegible para TRICARE Standard?

- Familiares y sobrevivientes de personal en servicio activo
- Retirados y sus familiares y sobrevivientes menores a 65 años
- Familiares de miembros del componente de las reservas (RC) si el miembro es activado por más de 30 días consecutivos (El miembro RC tiene derecho al beneficio de TRICARE Prime desde el momento que es activado).

Todos los beneficiarios elegibles deben estar inscritos en el Sistema de Reportes de Elegibilidad para Inscripción de la Defensa.

## Inscripción

No es necesaria la inscripción para participar en TRICARE Standard. Los beneficiarios elegibles están automáticamente cubiertos por TRICARE Standard.

## Ventajas

- La más amplia selección de proveedores
- Disponible ampliamente

## TRICARE, EL SISTEMA DE SALUD MILITAR

- Cero costo de inscripción
- También puede usar TRICARE Extra

### Desventajas

- No hay Administrador de Cuidados Primarios
- El paciente paga:
  - Deducible
  - Co-pago
  - Saldo – si la factura excede el gasto permitido y el proveedor es no participante (un adicional de hasta 15 por ciento)
- Podría ser necesaria una declaración de no disponibilidad para cuidados civiles de paciente interno en áreas alrededor de las MTF.
- Es posible que tenga que introducir sus propios reclamos



## TRICARE, EL SISTEMA DE SALUD MILITAR

La información sobre las tres opciones TRICARE (Standard, Extra y Prime) está disponible a través de la línea gratis de contratistas regionales, los Centros de Servicios TRICARE o el Consejero para Beneficiarios y los Coordinadores Asistenciales en las MTF. Los números para estas entidades los encontrará en [www.tricare.osd.mil](http://www.tricare.osd.mil).

### **Facilidades para el tratamiento odontológico (DTF) de los servicios uniformados**

Los familiares de un miembro del servicio que se encuentre en servicio activo durante un período superior a 30 días consecutivos son elegibles para cuidados odontológicos en DTF de los servicios uniformados. Sin embargo, el acceso a los cuidados odontológicos en DTF estará sujeto a la disponibilidad de espacio y facilidades y a las capacidades del personal odontológico. Desafortunadamente, los recursos están extremadamente limitados en la mayoría de las DTF y es improbable que un familiar reciba cuidados odontológicos en estas facilidades.

NOTA: Los familiares no son elegibles para cuidados odontológicos en una DTF de servicios uniformados cuando el miembro del servicio está en servicio activo por 30 días o menos, está en entrenamiento en servicio inactivo o no está en servicio activo.

### **Programa odontológico de TRICARE**

El Departamento de la Defensa (DoD) patrocina el Programa Odontológico TRICARE (TDP), un programa de seguro odontológico integral y voluntario para familiares elegibles como alternativa a los cuidados odontológicos de un DTF de servicios uniformados. Las primas mensuales, los servicios cubiertos y el monto de los copagos para tratamiento se especifican en la Guía de beneficios del plan.

Requerimientos de inscripción para TDP:

- El miembro del servicio debe tener por lo menos un año de compromiso de servicio (servicio activo, servicio de reserva o una combinación de ambos) al momento de la inscripción.
- Al inscribirse, todos los inscritos son bloqueados por un período de doce meses. Este período de bloqueo significa que los inscritos no podrán salirse del programa antes de los 12 meses. (El bloqueo puede eliminarse en ciertos casos de retiro válido. En el caso de familiares elegibles de miembros de la Guardia / Reservistas que se inscriben en TDP dentro de 30 días después de la inscripción de su patrocinador, la familia será automáticamente retirada del beneficio desde el momento que el miembro es dado de baja del servicio activo.

Tipos de planes:

La inscripción puede ser sólo para miembros, familiares solamente o tanto el miembro como los familiares. Dependiendo del estatus del miembro, las tarifas de inscripción podrían estar bajo un plan de costos compartidos con el gobierno o bajo un plan de pago total sin que el gobierno comparta los costos.

## TRICARE, EL SISTEMA DE SALUD MILITAR

- Plan de prima compartida con el gobierno: la inscripción en este plan de prima compartida está disponible para todos los familiares elegibles del miembro del servicio activo por más de 30 días. El gobierno paga 60% de la prima mensual. (Reservistas seleccionados y ciertos miembros IRR son elegibles para este programa de prima compartida cuando no están en servicio activo por más de 30 días.)
- Plan con costo de prima completo: la inscripción en este plan de costo de prima completo está disponible para los familiares elegibles del miembro de las Reservas Seleccionadas o ciertos miembros de las Reservas Listas Individuales (IRR) cuando el Guardia o Reservista no está en servicio activo por más de 30 días. El gobierno no comparte los pagos de las primas; estos pagos son responsabilidad del miembro del servicio.

Servicios cubiertos: sin importar el plan bajo el cual los familiares están inscritos, los beneficios provistos son los mismos. El tratamiento odontológico se divide en las siguientes categorías:

- Diagnóstico, exámenes orales y servicios preventivos y cuidados de emergencia paliativos;
- Servicios básicos restauradores de amalgama y restauraciones compuestas, coronas de acero inoxidable para dientes primarios y reparaciones de aparatos odontológicos; y servicios de Ortodoncia, coronas, rellenos en oro, puentes y prótesis dentales completas o parciales y más.

Proveedores dentales: la compañía aseguradora cuenta con acuerdos con muchos dentistas e higienistas licenciados en todos los Estados Unidos, el Distrito de Columbia, Puerto Rico, Guam y las Islas Vírgenes Estadounidenses. La red de proveedores ofrece los medios más económicos de obtener cuidados odontológicos. Un inscrito tiene la opción de buscar cuidados a través de cualquier dentista licenciado; sin embargo, el miembro podría incurrir en costos adicionales si los servicios se reciben de un proveedor fuera de la red.

NOTA: La división de los costos variará dependiendo del tipo de tratamiento requerido y del grado de pago del patrocinador.

NOTA: los miembros de las Reservas Seleccionadas y del IRR deben verificar con los comandantes de su unidad para asegurar el cumplimiento de las políticas del Servicio antes de recibir tratamiento odontológico.

Plan Odontológico de un Empleador Civil: Usted puede obtener cobertura tanto a través de su empleador civil como a través del Programa Odontológico TRICARE. Para más información, vea la subsección que discute los cuidados de salud en la sección de protección del empleo civil.

## **TRICARE, EL SISTEMA DE SALUD MILITAR**

Información adicional: por favor contacte al administrador del plan odontológico, United Concordia (UCCI), para más detalles o al Departamento de Servicio al Cliente de UCCI, por el 1-800-332-0366.

Encontrará más información acerca del Programa Odontológico TRICARE, así como información sobre los beneficios dentales para los miembros de la Guardia y de las Reservas, en los siguientes sitios Web: <http://www.tricare.osd.mil/> y <http://www.ucci.com/was/uccweb/tdp/tdp.jsp>

NOTA: El beneficio TDP para servicio activo no está incluido en el Programa de Administración de Asistencia Transitoria.

## SU GRUPO DE PREPARACIÓN FAMILIAR

El Grupo de Preparación Familiar de su unidad es un grupo voluntario de miembros familiares de la unidad y seres queridos, formalmente reconocido y aprobado, apoyado por oficiales y suboficiales de la unidad. El grupo provee información y apoyo para las familias y miembros de la unidad, especialmente durante los períodos de separación. Un miembro de la Guardia debe poder concentrarse en su misión. Saber que el Grupo de Preparación Familiar está allí para ayudar cuando el miembro de la Guardia está lejos, puede ser un gran alivio.

### Actividades típicas del Grupo de Preparación Familiar

- Establecer una red de comunicación para brindar información a las familias, rápidamente. Esto consistirá en cartas informativas por e-mail y un "árbol telefónico". Algunos grupos tendrán a alguien con la experiencia técnica para establecer una página Web que le proveerá a las familias/seres queridos importante información y recursos.
- Realizar programas de promoción para las familias que tienen pocos conocimientos sobre la Guardia y sus beneficios.
- Ofrecer una variedad de actividades que reforzarán y educarán a los familiares y proveerán oportunidades para construir relaciones de apoyo.
- Proveer capacitación para ayudar a las familias a lidiar con el despliegue y la separación.
- Ofrecer grupos de apoyo para cónyuges, padres, hijos y otros seres queridos.

### Estructura del Grupo de Preparación Familiar de la Unidad

El Grupo de Preparación Familiar está basado sobre una estructura de necesidades específicas de la unidad. Lo que funciona para una unidad no desplegada no necesariamente funcionará para una unidad desplegada. Los comandantes deben mirar sus requerimientos únicos y diseñar su Grupo de Preparación Familiar (FRG) alrededor de estos.

No importa la necesidad, existen dos posiciones principales que el comandante asigna para establecer y mantener un Grupo de Preparación Familiar de una unidad, ya sea durante tiempo de paz o durante el despliegue:

- Punto de Contacto Militar para Preparación Familiar – este es un miembro de la unidad que, como deber adicional, actúa como enlace entre el comando y el Grupo de Preparación Familiar. Este individuo también asegura que las tareas de Preparación Familiar son completadas por la unidad (p. ej. Tarjetas de Identificación de familiares, inscripción en DEERS, recursos del Grupo de Preparación Familiar, etc.)
- El Coordinador Voluntario de la Unidad – este es un familiar u otro ser querido que se ofrece para trabajar con la unidad y desarrollar y mantener el Grupo de Preparación Familiar.

Estos dos individuos son el recurso principal de las familias y seres queridos sobre asuntos de preparación, especialmente durante el despliegue. Otros voluntarios pueden unirse al grupo y servir en varias otras posiciones de Información Adicional entre otras, disponibles en la oficina del Programa Operación Familias Preparadas.

## **CUIDANDO DE USTED Y LOS SUYOS DURANTE EL DESPLIEGUE**

Cuando las familias y los seres queridos son separados debido aun despliegue, es fácil olvidarse de cuidarse a sí mismo. He aquí algunas recomendaciones que pueden ayudar:

### **Cuidándose a sí mismo durante el despliegue**

Existen momentos en los que necesita ser un poco egoísta. Pero, no lo vea de esa forma. Cuando usted consigue maneras de cuidarse a sí mismo durante el despliegue, usted está realmente siendo buen gerente de sus recursos – y el mayor recurso que usted tiene es USTED y su salud física, emocional y espiritual.

- Tómese el tiempo para sí mismo. Sea un poco egoísta. Busque cosas divertidas para hacer. Asista a los cursos a los que siempre quiso asistir.
- Manténgase saludable – haga ejercicios, aliméntese bien. Aprenda cómo tratar con el estrés y el conflicto que viene con la separación.
- Manténgase positivo – existen muchas cosas negativas involucradas con el despliegue. Pase tiempo con amigos positivos y reúnanse con otros cónyuges de la Guardia y sus seres queridos.

### **Esté preparado para las emergencias**

Cree un kit de preparación para las emergencias. Guarde todos los artículos juntos en contenedores plásticos impermeables.

- Linternas – u otras fuentes de luz operadas con pilas. Además de pilas adicionales.
- Una radio portátil – de nuevo, a pilas.
- Un kit de primeros auxilios – también, no sería mala idea tomar un curso de primeros auxilios a través de la Cruz Roja Americana u otra agencia similar.
- Agua – siempre tenga por lo menos un galón de agua disponible para cada persona en su hogar. Guarde cantidad suficiente para cinco días.
- Alimentos – artículos no perecederos que no necesitan ser cocinados o refrigerados. Guarde suficiente para cinco días.

### **Notificación en caso de emergencias**

Una emergencia relacionada con el servicio – si su miembro de la Guardia tiene una emergencia durante el despliegue, usted será notificado personalmente (NO por teléfono) ya sea por:

- Un capellán
- La Cruz roja
- La Cadena de Mando Militar

Si usted recibe información de cualquier otra fuente, es un “rumor” hasta que se haya verificado por una de las fuentes antes mencionadas.

## **CUIDANDO DE USTED Y LOS SUYOS DURANTE EL DESPLIEGUE**

### **Una emergencia en casa**

Si existe una emergencia en casa que requiere que el miembro de la Guardia regrese a casa con una licencia para emergencias, el primer lugar donde llamar es a la Sucursal de la Cruz Roja local. Ellos son la ÚNICA organización que puede verificar la emergencia y luego contactar a la cadena de mando de la unidad para solicitar la licencia. Después de contactar a la Cruz Roja, asegúrese de llamar a su líder del grupo de Preparación Familiar. Este tendrá otros recursos que pueden ayudarle durante una situación de emergencia. También, recuerde que solo hay un par de situaciones que le permitirían a un miembro de la Guardia regresar a casa con una licencia para emergencias: la muerte o enfermedad grave/lesión grave de un familiar inmediato. El nacimiento de un hijo o un hueso fracturado no se consideran emergencias.

### **Ayudando a los niños durante el despliegue**

Los padres pueden ayudar a los niños a entender y aceptar la separación y sus sentimientos acerca de ello, planificando con anticipación. Anticipe los problemas y discútalos con toda la familia.

### **Antes de la separación**

El período de pre-separación de la familia es estresante para los padres y los niños. Confrontados con la ausencia extendida de un padre, los familiares sienten una pérdida de continuidad y seguridad. Los niños podrían no entender completamente porque uno de sus padres debe ausentarse. Los niños muy pequeños pueden confundirse mucho y sentir miedo de que Mamá o Papá los abandonen. Los niños no son muy buenos APRA expresar sus miedos y sentimientos con palabras. La rabia y el deseo de venganza, así como de culpa por sentirse así, son demostrados a menudo en el comportamiento del niño. El cambio es confuso para los niños. Ellos quieren que todo quede igual. Cuando ocurren cambios, los niños normalmente no tienen otra forma de liberar sus ansiedades y no tienen a donde acudir para recibir ayuda. En un momento cuando la responsabilidad del cónyuge separado ante la Guardia se vuelve más demandante de su tiempo y energía, el cónyuge restante podría sentirse agobiado, a medida que se prepara para mantener por su cuenta a los niños, el hogar y el vehículo.

¿Qué puede hacerse para relevar el estrés durante el período antes de la partida del miembro de la Guardia?

- **Hable con sus hijos acerca de la asignación o el despliegue antes de que ocurra.** Comunique sus pensamientos y sentimientos acerca de la separación. Sea franco y honesto. Algunos padres se preocupan de que una advertencia anticipada solo le dará al niño más tiempo para preocuparse. Sin embargo, los niños sienten cuando algo está por ocurrir y se preocupan más cuando no se les informa. Saber acerca de la asignación o el despliegue por adelantado ayuda a ajustarse a la idea.
- **Construya su Lazo Emocional.** El padre que se va necesita pasar tiempo de CALIDAD con cada niño antes de partir. Los niños más pequeños (menores a 8 años) aceptarán una media hora de comunicación cara a cara. No tenga miedo de abrazar a su hijo. Un despliegue de afecto es una comunicación poderosa. Los niños mayores (8 años y más) aprecian ser consultados al momento de

## **CUIDANDO DE USTED Y LOS SUYOS DURANTE EL DESPLIEGUE**

decidir cuánto tiempo y dónde pasarán ese tiempo “especial”.

Use este tiempo para compartir su orgullo por su trabajo, su unidad, la Guardia Nacional y el propósito de su asignación o despliegue. Los niños en edad escolar están comenzando a entender que ciertos eventos ocurren para el bien de todos. Es un poco más fácil dejar partir si el trabajo de Mamá o Papá es percibido como esencial para la misión de la Guardia Nacional.

A menudo, cuando se les pregunta si algo les molesta, los niños contestarán que “no”. Pero hay maneras para comunicarse. Haga algunas referencias casuales acerca de sus propias preocupaciones o sentimientos ambivalentes sobre la asignación o el despliegue por venir. Algo que les permita al padre y los hijos compartir los mismos sentimientos. También ayuda al niño darse cuenta que el padre es una persona real que puede llorar además de reír y esto modela la manera apropiada de liberar los sentimientos – hable de ellos.

- **Visite a los maestros de sus hijos.** Frecuentemente, los niños reaccionan a la asignación o despliegue portándose mal en clases o desempeñándose pobremente en los estudios. Un maestro que está conciente de la situación estará en una mejor posición para ser sensible y de apoyo.
- **Los niños necesitan ver el lugar de trabajo de los padres.** Los niños muy pequeños necesitan ver dónde Mamá o Papá comen, duermen y pasan el día cuando están lejos de casa. Usted puede hacer esto a través de fotos o videos. Esto les da una imagen concreta de dónde está el padre cuando no puede estar en casa. Los niños mayores aprenden mucho de sus padres acerca de las funciones de su trabajo, la tecnología sofisticada, la interdependencia de cada división de la milicia y, por supuesto, la dirección de la carrera. (Las estadísticas indican que cerca de 30% de nuestro personal militar actual creció en una familia militar.)
- **Planifique comunicarse.** Los niños esperan mantenerse en contacto con el cónyuge que se va. Es necesario tener una discusión amena antes de la partida. Fomente a los niños a sostener tormentas de ideas sobre las muchas formas de comunicarse que podrían ocurrir adicionales a las cartas, tales como intercambios de cintas de audio, fotografías con sus padres, mensajes en clave, “acertijos” (una carta cortada en pedacitos que debe ser ensamblada para poder ser leída), papel inusual y dibujos hechos por los niños en edad preescolar.
- **Ayude a los niños a planificar la partida.** Mientras el cónyuge empaca sus maletas, permita a los niños asistir de alguna manera. Sugiera intercambiar un objeto simbólico, algo de propiedad de sus hijos que pueda empacarse en una mochila y entrégueles algo que le pertenece al cónyuge que se va. Discuta acerca de tareas del hogar y deje que sus hijos escojan (hasta donde sea posible) las que preferirían hacer. Papá y Mamá necesitan estar de acuerdo el uno con el otro que la división de las tareas del hogar es razonable. El rol de las necesidades disciplinarias debe estar apoyado por el miembro que se va.

## **CUIDANDO DE USTED Y LOS SUYOS DURANTE EL DESPLIEGUE**

### **Siendo un padre a larga distancia**

Ser un padre mientras se está lejos de casa no es fácil. Algunos padres separados lo hayan tan difícil emocionalmente que se retiran internamente y se involucran significativamente menos en las vidas de sus hijos mientras están lejos. Esto, por supuesto, no es bueno ni para el padre ni para los niños, sin mencionar las dificultades que ocasiona a padre/cuidador que se queda solo en casa. El aspecto más importante de ser padre a distancia es hacer esos pequeños esfuerzos de mantenerse en contacto. Hacer algo que dice que el padre está pensando en los niños y los extraña es lo más importante.

He aquí algunas sugerencias prácticas para ayudarle a mantener al padre ausente involucrado con sus hijos:

- Las cartas y tarjetas de mamá o papá son importantes. La longitud y el contenido no es casi tan importante como la presencia de algo en el correo proveniente del padre ausente. Al enviar tarjetas postales, haga pequeñas notas sobre el lugar y escriba que usted estuvo parado allí, marcando una "x" en la foto. Cualquier pequeña cosa hará que la tarjeta sea personal y tendrá un significado tremendo para los niños en casa.
- Recorte y envíe cosas del periódico o revista local. Esta es una manera tangible para ayudarles a sentirse conectados y darles una idea de cómo es la vida allá.
- Para los niños mayores, una suscripción a una revista favorita es un buen regalo que continúan dando.
- Al usar un grabador, recuerde ser creativo: cante "Cumpleaños Feliz", cuente una historia, lea una escritura, llévelo consigo al trabajo o cuando visita otro miembro de la unidad. No trate de llenar toda la cinta en una sola sentada. Asegúrese de describir sus alrededores, la hora del día y lo que está haciendo, etc.
- Intente no olvidar los cumpleaños y las fiestas especiales que serían importantes para sus hijos, particularmente Día de Acción de Gracias, Navidad, Pascuas, Halloween y el Día de San Valentín.
- Intente programar llamadas telefónicas cuando los niños probablemente estén en casa. Mantenga una lista mental de las cosas sobre las que desea hablar con cada uno de sus hijos, tales como sus amigos, la escuela, los juegos de pelota, etc. Pídale a cada niño que le envíe algo acerca de las actividades en las que están involucrados en la escuela, en la casa o actividades externas, tales como lecciones de danza, grupos juveniles o niños exploradores.
- Si sus niños tienen una mascota, asegúrese de preguntar por ella.
- Envíe un regalo adecuado para cada edad de sus hijos. Debería ser algo especial solo para ellos. Algunos regalos interesantes y creativos incluyen una cuaderno de notas especial para la escuela, un libro para colorear o leer o algo único del lugar dónde se encuentra estacionado.

## **CUIDANDO DE USTED Y LOS SUYOS DURANTE EL DESPLIEGUE**

### **Recomendaciones para padres/cuidadores que quedan en casa**

Es muy posible que usted admita tener sentimientos de tristeza, duda, miedo y soledad a su cónyuge e hijos. La mayoría de los padres acuerdan que estos son riesgos aceptables y que los sentimientos revelados son mucho más fáciles de manejar cuando son expresados dentro del confort y la seguridad de la familia.

De a sus hijos un método para medir el pasar del tiempo. Las familias utilizan técnicas tales como tachar de manera ceremoniosa cada día en el calendario a medida que pasa o romper un eslabón de una cadena de papel que consiste en el número de días o semanas que el cónyuge desplegado estará lejos.

Asegúrese de que el cónyuge desplegado se mantenga bien informado. No cometa el error de privar al su cónyuge el conocimiento de lo que está ocurriendo en casa, o la manera cómo se están manejando las cosas, por temor de que le "distraerá" o le "preocupará" en su trabajo. *(A un padre se le privó del conocimiento que su hijo tuvo que ser hospitalizado por cirugía de emergencia.)*

Sea responsable en la disciplina. No caiga en la trampa de usar, "Solo espera a que regrese tu Mamá o Papá", como la máxima amenaza. Cómo puede esperar que un niño reciba a un padre con alegría y afecto cuando ha quedado en su mente durante meses como el máximo castigador.

La página Web [militarystudent.org](http://militarystudent.org) es un gran recurso para mejorar el bienestar educativo y social de todos los niños militares, incrementando su entendimiento y conciencia sobre cómo cumplir con sus necesidades exclusivas.

### **Salvague su propiedad personal**

No importa si usted es casado o soltero, movilizado o no, estas recomendaciones siempre tienen sentido.

- Asegúrese de que sus detectores de humo funcionan.
- Instale buenos candados.
- Asegure sus ventanas
- Revise toda la iluminación dentro y fuera de su casa.
- Sepa como lidiar con fusibles quemados y cortos circuitos.
- Revise sus aparatos domésticos principales
- Tenga a mano todas las herramientas que necesita para roturas y emergencias
- Tenga una lista de personas/tiendas que prestan servicio/mantenimiento a su vehículo y a sus aparatos.
- Asegúrese de que su seguro esté al día.
- Haga un inventario fotográfico/en video de sus objetos valiosos.

## **CUIDANDO DE USTED Y LOS SUYOS DURANTE EL DESPLIEGUE**

La educación es la herramienta clave para prevenir lesiones del consumidor. En la página Web de la Comisión Federal del Comercio (<http://www.ftc.gov/ftc/consumer.htm>) encontrará publicaciones con consejos sobre como evitar estafas y plagios, así como recomendaciones sobre otros asuntos relacionados con el consumidor:

- **Automóviles**
- **Créditos**
- **Dieta, Salud y Bienestar**
- **Comercio electrónico y la Internet**
- **Energía y medioambiente**
- **Franquicias y oportunidades de negocios**
- **En casa**
- **Robo de identidad**
- **Inversiones**
- **Privacidad**
- **Productos y servicios**
- **Becas y servicios de empleo**
- **Telemercadeo**
- **Servicios telefónicos**
- **Tabaco**
- **Viajes**

## ¡DEJE FLUIR LAS NOTICIAS!

Cuando usted ha sido separado a cause de un despliegue, mantener la comunicación abierta y fluyendo es muy importante. ¡Cero noticias son malas noticias! Antes de que su miembro de la Guardia salga de viaje, hablen acerca de cómo se mantendrán en contacto durante el despliegue. En este día y era, existen muchas maneras de “hablar”.

**Cartas** – En cuanto la unidad llegue a su destino, enviará a casa su dirección de correspondencia.

**E-mail** – Si usted tiene acceso al e-mail, esta es una manera económica e instantánea de mantenerse en contacto. Si no tiene un e-mail, tal vez sea hora de ingresar en este mundo especial de la comunicación.

Dirección de correo temporal del miembro de la Guardia durante el despliegue
Rango _____
Nombre _____
Número de Seguro Social _____
Unidad _____
Código APO, FPO o Postal _____

**Paquetes de cuidados** – Para los miembros de la Guardia lejos de casa, tener algunas de sus cosas favoritas – pequeños pedacitos de casa – ayudará durante la separación. Algunas cosas a recordar son:

- Dependiendo dónde está ubicada la unidad, podrían existir restricciones en cuanto a lo que se puede enviar a través del sistema de correo. Asegúrese de conocer qué puede y que no puede enviar por correo a esa estación en particular.
- Use contenedores sólidos y no envíe bienes perecederos. Algunas veces el correo demora hasta seis semanas en llegar hasta los soldados y aviadores.
- Asegure su privacidad. Algunos de estos paquetes son abiertos e inspeccionados por motivos de seguridad en frente a otras personas.

**Videos y cintas de audio** - Ver y escuchar a los seres queridos durante el tiempo de separación es algo muy especial. Recuerde que las cintas requieren el uso de equipo especial.

### **Recomendaciones telefónicas para familias militares**

*Por David Word, Military Money*

Si usted o un familiar sirven en la milicia, sabrá lo costosa que puede ser la factura mensual del teléfono. Esto es especialmente cierto para los amigos y familiares de soldados que sirven fuera de los Estados Unidos. Las siguientes recomendaciones le ayudarán a ahorrar parte de su dinero duramente ganado.

## ¡DEJE FLUIR LAS NOTICIAS!

### Llamadas internacionales

- **Llamadas a un dispositivo móvil en el extranjero:** aunque depende del país al que está llamando, los portadores extranjeros han estado incrementando sus tarifas para llamadas a dispositivos móviles (celulares, busca personas, etc.) cuando llama desde los EEUU. Esta normalmente se denomina una *tarifa internacional/terminación de servicio especial* y normalmente estará identificada en el plan de tarifas para llamadas internacionales con la palabra "móvil" o "celular". Si este cargo móvil aplica para al país al que está llamando, algunos portadores le cargarán un tarifa por minuto más alta mientras que otros portadores le cargarán una tarifa por cargo adicional única por llamada.
- **Llamadas a una base militar en el extranjero:** algunos portadores normalmente cobrarán una tarifa por llamada más alta para llamar a una base militar en otro país. Lea las letras pequeñas.
- **Llamadas a un teléfono satelital en el extranjero:** llamar a un teléfono o dispositivo satelital internacional debe evitarse si es posible. Inclusive con portadores con descuentos, la tarifa por minuto puede llegar a ser de hasta \$9.00. Algunos portadores listarán esta tarifa en la lista de tarifas internacionales como llamada "Premium", mientras que otros no la listarán siquiera. Si usted está llamando a un dispositivo satelital, es siempre buena idea contactar al portador y preguntarle la tarifa específica.
- **Llamadas larga distancia desde un teléfono celular en los EEUU:** si usted usa su teléfono inalámbrico para hacer llamadas internacionales, su proveedor inalámbrico normal podría tener una tarifa por minuto alta. Si este es el caso, existen productos únicos especialmente para estas llamadas. Un plan celular especial como este significa que no necesita cambiar de proveedor celular ni número telefónico. Solo registra su número con la compañía y marca un número gratuito de acceso antes de hacer la llamada. Esta es una de las mejores maneras de recibir descuentos por llamadas internacionales desde su teléfono celular.
- **Discado directo:** muchos planes de calidad para llamadas con discado directo (1+) generalmente mantienen tarifas bajas para llamadas internacionales. Otros planes de discado directo cuenta con tarifas bajas para ciertos países, pero tarifas mucho más altas para otros. Si su plan de llamada larga distancia regular tiene una tarifa alta para los países a los que usted llama, considere usar un número de marcado 10-10 para sus llamadas internacionales. Puede usar un número 10-10 sin tener que cambiar de portador para larga distancia y a menudo recibirá una excelente tarifa para llamadas larga distancia. Si es necesario, use una combinación de estos servicios para ahorrar más dinero.
- **Usar una operadora para hacer la llamada:** a menos que su llamada es para una emergencia, nunca use una operadora para hacer una llamada internacional. El costo puede ser extremadamente alto. Recibí una llamada de un caballero buscando una tarifa baja para llamar a otro país y le dije acerca del número 10-10 que contaba con una tarifa de \$0.07 por minuto. Entonces él me dijo que había recibido su factura de teléfono que incluía una llamada donde había usado una operadora para hacer la llamada. ¡Terminó gastando más de \$5.00 por minuto en la misma llamada que le habría costado solo \$0.07 por minuto!

## ¡DEJE FLUIR LAS NOTICIAS!

- **El prepago:** Esta es otra manera de ahorrar dinero en sus llamadas internacionales. Si utiliza una tarjeta prepagada para llamadas internacionales, siempre considere si existe un cargo por la conexión o un cargo mensual. También lea los detalles sobre los incrementos de facturación. He visto los comerciales de algunas tarjetas prepagadas dirigidas a los militares que indicaban la tarifa baja en negrita, pero las letras pequeñas mostraban incrementos en la facturación de cuatro minutos – lo cual significa que cada llamada es redondeada a intervalos de cuatro minutos (es decir, una llamada de cinco minutos le costará igual que una llamada de ocho minutos). También tenga en mente que algunas tarjetas pueden ser recargadas, algunas vencen después de cierta fecha desde su uso inicial, mientras que otras vencen después de cierta fecha desde la compra de la tarjeta.

### Llamando a los Estados Unidos desde otro país

Si se encuentra estacionado en otro país, averigüe acerca de un servicio de devolución de llamada internacional (además del uso de ciertos portadores para llamadas internacionales estándar en otro país o el uso de tarjetas prepagadas). Algunos portadores en los EEUU ofrecen programas de devolución de llamadas que funcionan de la siguiente manera: usted registra su número de teléfono en el extranjero con el proveedor de devolución de llamada y, cuando necesita llamar de vuelta a los EEUU, puede hacer la llamada usando las líneas telefónicas actuales de los EEUU. Las tarifas a menudo son mucho menores que las tarifas del portador internacional. Los métodos de pago pueden oscilar desde prepago usando una tarjeta de crédito, no prepago usando una tarjeta de crédito o inclusive pagando mediante transferencia electrónica.

### Llamadas domésticas

- **Usando un teléfono celular:** muchos consumidores estadounidenses están ahora usando esta vía, especialmente si hacen muchas llamadas larga distancia al mes. Inclusive existen planes prepagados para celular donde no tiene que firmar un contrato ni pasar una verificación de crédito.
- **Escogiendo un plan de discado directo regular:** existe numerosos planes de descuento de calidad que no requieren un cargo mensual. Escoja siempre en base a sus patrones de llamada. (¿Sus llamadas son mayormente dentro del estado o de un estado a otro?) Aunque las tarifas dentro del estado varían, nunca debe pagar más de \$0.05 por minuto para llamadas que provienen desde afuera de su estado (excepto por Alaska y Hawai). No necesita una segunda línea telefónica para tener un número de llamada gratuita.
- **Usando los servicios prepagados:** existen muchas tarjetas de descuento prepagadas para llamadas telefónicas y programas prepagados para larga distancia. Al igual que para las llamadas internacionales, verifique siempre los incrementos de facturación, los costos de mantenimiento mensual y los cargos para conexión (si los hubiere). En virtualmente todas las situaciones de llamadas, usar un servicio prepagado que cobra un cargo por conexión le costará dinero a la larga.

Siempre recuerde leer las letras pequeñas, y no ponga toda su atención en la tarifa por minuto.

Vea la página Web siguiente para información acerca de tarjetas telefónicas gratis de la VFW: <http://www.operationuplink.org/>

## ¡DEJE FLUIR LAS NOTICIAS!

### Fotos y obras de arte

Las fotos de la familia y los seres queridos son muy importantes durante el tiempo de separación. Artículos especiales, dibujados a mano por los niños traen un pedacito de hogar a los lugares remotos.

### ¿Qué hacer en momentos en los que no pueden comunicarse los unos con los otros?

Habrán momentos en los que su miembro de la Guardia esté involucrado en su misión y no podrá comunicarse fácilmente con usted. Algunas veces usted recibirá una advertencia sobre esto, pero, algunas veces no. Qué hacer cuando esto ocurra:

- **Acéptelo cuando ocurra:** habrá momentos en los que su soldado o aviador esté involucrado en una misión o un tipo de entrenamiento que no le permitirá comunicarse fácilmente con usted. Estos silencios ocurren ya sea cuando la unidad está en la base, en el Campamento Roberts o en un sitio de movilización. El único momento cuando esto ocurre es cuando ES REQUERIDO para cumplir con el deber. Cuando ocurra – ocurre por un motivo. Podría continuar por un largo período de tiempo o podría ser solo por algunas horas o pocos días.
- **Planifique qué hacer antes de que ocurra:** estos silencios son los momentos para mantenerse en contacto con el Grupo de Preparación Familiar de la unidad. Los Líderes Voluntarios asignados por el comandante serán unas de las primeras personas externas contactadas cuando la unidad esté nuevamente disponible para la comunicación. Los Líderes le informarán a las familias – a través del árbol de comunicación establecido – en cuanto lo sepan y la unidad diga que está BIEN divulgar la información.

# REGRESO Y REUNIÓN

## Regreso y reunión

Finalmente, ¡la separación ha terminado! Ahora es tiempo para que los amigos y los seres queridos se reúnan nuevamente los unos con los otros. Tómese un momento para leer la sección Regreso y reunión, para prepararse mejor a sí mismo, a sus amigos y a sus familiares para que la Reunión sea lo más memorable posible. Seleccione de las categorías a continuación:

- Introducción
- Predicciones del regreso a casa
- La reunión y el miembro soltero
- La reunión y el matrimonio
- Los niños y la reunión
- La reunión y el padre soltero
- La reunión y el trabajo
- Recomendaciones para un regreso a casa exitoso
- Conclusión

## Introducción

Tal vez usted ha estado separado durante varias semanas o meses de su familia, amigos, colegas y su ambiente social familiar. ¿Ha considerado que al igual que usted y aquellos con quienes vive y trabaja tuvieron que hacer ajustes antes del despliegue, serán necesarios ajustes adicionales una vez finalizado el despliegue? El propósito de esta información es ayudarle a hacer justamente eso – una transición suave de vuelta a su hogar, su trabajo y su vida social.

En un esfuerzo para pavimentar el camino hacia una reunión exitosa con su hogar, miraremos cinco áreas principales: (1) la reunión y el miembro soltero; (2) la reunión y el matrimonio; (3) la reunión y los niños; (4) la reunión y los padres solteros; y finalmente (5) la reunión y el trabajo. A medida que revisamos estas áreas, le recomendamos que aplique un “acercamiento de cesta de compras”. Es decir, cuando usted va de compras, no toma todo lo que consigue en los estantes de la tienda y lo coloca en su cesta de compras. Solo toma lo que necesita en ese momento. Similarmente, parte de esta información será relevante para usted y tal vez otra no lo será. Tome lo que es útil para usted y esfuércese por aplicarlo en su vida.

A lo largo de este folleto, encontrará un tema recurrente en cuanto a su regreso a casa, al trabajo y al ambiente social: vaya despacio. ¿Por qué? Porque al igual que con el despliegue, la reunión es un proceso, no un evento. ¿Qué significa esto? Cuando usted y o su familiar son desplegados, probablemente no fue después de una notificación matutina seguida por una partida el mismo día. En cambio, usted y su familia pasaron por un proceso de preparación a lo largo de varios días, semanas o inclusive meses. Esto incluyó participar en reuniones de pre-despliegue, recibir vacunas, calificación para armamento, revisión de listas de verificación, empacar las maletas, etc. También involucró al cónyuge, amigo o vecino que “quedó atrás” y su aprendizaje de cómo ocuparse temporalmente de las responsabilidades de la persona desplegada, tales como el cuidado de los niños, el mantenimiento del vehículo, los cuidados de las mascotas, el cuidado del jardín, balancear las chequeras, etc.

## REGRESO Y REUNIÓN

Mientras usted se ocupaba de varios proyectos y responsabilidades previos al despliegue, es posible que haya experimentado tensión en sus relaciones en casa, así como en el trabajo. Tal vez hubo momentos en los que se sintió irritado con su cónyuge, niños o colegas. Al mismo tiempo, es posible que haya observado algo de resentimiento hacia la persona desplegada, aunque el despliegue era necesario. Los niños pequeños podrían no entender porque mamá o papá deben ausentarse, sin importar que tan cuidadosamente se les explicara. La persona que se preparó para el despliegue podría haberse sentido culpable por dejar su familia y sus colegas con todas esas responsabilidades adicionales. En todo caso, las emociones desagradables tales como la tensión y la irritabilidad podrían haber servido un propósito mientras se preparaba para el despliegue: crear una distancia emocional temporal para hacerle más fácil a usted y a los suyos decir adiós.

Nuevamente, al igual que el despliegue fue un proceso que requirió tiempo y esfuerzo, el proceso de reunión también requerirá tiempo y esfuerzo.

### **Predicciones del regreso a casa**

Cada persona desplegada y los miembros de su hogar experimentarán sentimientos de anticipación a medida que el fin del despliegue se acerca. Estos podrían tomar la forma de ansiedad por la reunión o miedo ante un retorno a una situación problemática o una mezcla de ambos.

Pocos logran dormir la noche antes del regreso a casa. Los niños en casa podrían actuar más excitados de lo normal.

Estos sentimientos podrían resultar en que usted y sus familiares están acelerados y exhaustos cuando la familia finalmente se reúne.

Podrían tomarle un poco de tiempo al miembro de la Guardia ajustarse a la zona horaria local, a la comida de casa, a la falta de ruido continuo, etc. Algunas dificultades para dormir durante toda la noche son típicas.

Después del fin de un despliegue, no es inusual experimentar una "caída post-despliegue en el regreso a casa". La realidad muy pocas veces es igual a lo que hemos fantaseado sería la vida después de la reunión. Hace mucho sentido mantener las expectativas razonables y ser flexible.

El miembro de la Guardia podría querer quedarse en casa y descansar mientras que el cónyuge podría querer socializar como pareja o completar las tareas acumuladas de casa. Un compromiso habilidoso y un toma y dame razonable serán necesarios si se quieren evitar las discusiones y herir los sentimientos.

Es sabio que el miembro de la Guardia exprese su gratitud por los esfuerzos del cónyuge en administrar el hogar por su cuenta. No es sabio criticar los esfuerzos del cónyuge o las decisiones que tuvo que tomar por su cuenta durante el despliegue.

## REGRESO Y REUNIÓN

Si un miembro desplegado trae a casa regalos o hay un esfuerzo de bienvenida especial de parte de los amigos y familiares del miembro desplegado, podrían no resultar en la reacción esperada. Nuevamente, hace sentido mantener expectativas razonables y mantenerse flexible.

Las reacciones de los niños para el regreso a casa podrían no ser lo que esperaban los padres. Los niños muy pequeños podrían no recordar a la persona desplegada y podrían ser tímidos. Los otros niños podrían sentir resentimiento por el tiempo que la persona desplegada estuvo ausente de la familia. Los niños podrían necesitar tiempo para reencontrarse. Déles tiempo.

Si hubo problemas maritales o familiares sin resolver antes del despliegue, no habrán mejorado durante el despliegue. Dése cuenta que tomará tiempo y esfuerzo resolver tales problemas. Sea paciente y mantenga expectativas razonables.

Si se hicieron promesas, por carta o por teléfono, durante el despliegue, la persona a quienes se hicieron las promesas probablemente las recordará y esperará que esas promesas se mantengan.

La persona desplegada podría sentir sorpresa o sentirse herido de que su pareja hizo tan bien por su cuenta durante su despliegue. O podría sentirse un poco celosa de lo cerca que se unieron los niños con el padre que "quedó atrás". Tales sentimientos son normales, pero lo más sabio es demostrarle a la otra persona amor y apreciación por todos sus esfuerzos durante el despliegue.

### La reunión y el miembro soltero

Como persona soltera, es posible que alguien viviera en su casa o apartamento durante su ausencia. Alternativamente, es posible que usted haya cerrado por completo su casa o tal vez se mudó antes del despliegue y necesitará encontrar una nueva residencia cuando regrese. Si usted es un estudiante y vivía en un dormitorio, es posible que ahora tenga un nuevo compañero de cuarto que llegó en su ausencia. Sin importar su situación de vivienda, una de las primeras tareas será "poner la casa en orden". Una vez hecho eso, estará listo para enfocarse en reestablecer sus lazos familiares y sociales.

A medida que ansia llegar a casa, reconozca que probablemente usted ha cambiado de manera sutil. Ha hecho nuevos amigos. Ha funcionado en ambientes de vivienda y de trabajo que podrían ser muy diferentes a cualquier cosa que haya experimentado antes. Tal vez, ha adoptado nuevos ejercicios y pasatiempos. Ha hecho contacto con un "mundo diferente" y ha estirado las zonas de confort. Como resultado, irá a casa una persona ligeramente cambiada. Si usted tiene en su vida una "persona especial", esta persona podría también haber cambiado en su ausencia. Y el cambio inevitablemente crea estrés. A medida que se adapta a los cambios que podrían ser necesarios en sus relaciones, podría experimentar algo de preocupación, frustración, rabia, confusión, disturbios del apetito, fatiga, cambios de humor o dificultades para dormir. Normalmente, tales dificultades no duran más de 2 a 4 semanas. Si continúan, consulte a un doctor o a un profesional de la salud mental para asistencia. Los Centros para Veteranos de la Administración de Veteranos también ofrecen consejos para los miembros de la Guardia que regresan a casa.

## REGRESO Y REUNIÓN

Sin importar si tiene o no a una persona especial en su vida, sin duda habrá personas que usted considera familia. ¿Qué significa la familia para usted? ¿La familia se restringe a los parientes biológicos o también incluye a los amigos cercanos? ¿Habrá alguien a quien usted considera familia, allí para recibirle en el aeropuerto? ¿Irá a casa a visitar a su familia de origen? Si es el caso, ¿cómo se siente acerca de verlos? ¿De qué hablarán? ¿Cómo responderán a los cambios que podrían ocurrir en su familia? Tal vez un hermano está pasando por un divorcio, o un abuelo se ha enfermado de gravedad. Esté preparado para estos cambios.

Es posible que sienta que nada es como usted lo planificó o esperó. Aún así es vital que haga planes, especialmente para los primeros días después de su regreso. Si no tiene amigos o familiares que vivan en el área local, haga planes con otros miembros de la unidad que regresan a casa para hacer del regreso a casa una actividad especial para usted y recuerde llamar a casa.

Una meta que tal vez tenga como miembro soltero que regresa del despliegue es conocer a alguien. Tal vez usted es soltero nuevamente solo recientemente después de un divorcio o del fin de una relación a largo plazo.

Algunas cosas a considerar son:

- ¿Qué tipo de relación está buscando?
- ¿Qué contribuirá usted a esa relación?
- ¿Qué quiere de la relación?

Ahora viene la parte difícil. ¿Cómo hace para efectivamente salir y conocer personas nuevas?

Cómo se sienta usted acerca de sí mismo afectará si toma o no el riesgo de salir y conocer personas nuevas. Debe gustar suficientemente de sí mismo para tomar ese riesgo, ir a sitios y conocer personas nuevas, hombres y mujeres. Tener una buena imagen de sí mismo le permitirá tomar riesgos, sobrevivir al rechazo y, en ocasiones, sobrellevar los estereotipos asociados con ser un militar.

Su regreso podría también ser un buen momento para enfocarse sobre cómo quiere vivir al regresar. Si ha considerado regresar a la escuela, ahora es el momento ideal para revisar algunos de los programas educativos, tanto militares como civiles. La clave es enfocar sobre lo que llena su vida y hacer planes AHORA para integrar esas actividades en su vida.

Más allá de los asuntos prácticos, ¿ha considerado el impacto que el despliegue tendrá sobre sus relaciones sociales y sus hábitos de vida? Muchas personas con las cuales ha hecho amistad durante el despliegue podrían ahora estar menos disponibles para usted, particularmente si estaban casados o si están ocupados reencontrándose con sus familias. Esto podría promover sentimientos de soledad e inclusive de leve depresión. Al mismo tiempo, usted puede mantenerse ocupado, reconectándose activamente con viejos amigos y conocidos en casa. Y al igual que todos los demás que regresan a casa del despliegue, hace sentido mantener expectativas razonables y ser paciente. En pocas semanas, su vida estará de vuelta en un patrón predecible y confortable.

## REGRESO Y REUNIÓN

### La reunión y el matrimonio

#### *Anticipación*

Si usted es una persona desplegada, ha funcionado en ambientes de vida y trabajo que podrían ser muy diferentes de cualquier otra experiencia previa. Si usted es el cónyuge que “se quedó atrás”, probablemente usted ha crecido durante el despliegue. Ha adoptado nuevas responsabilidades y desarrollado la confianza de que puede “mantener el barco a flote” en ausencia de su cónyuge. Por necesidad, usted ha aprendido a lidiar sin su cónyuge.

Tanto usted como su cónyuge probablemente están pensando mucho acerca de cómo será llegar a casa. Tal vez se le hace más difícil concentrarse en el trabajo a medida que sus pensamientos continúan flotando hacia la reunión. Aunque está emocionado por la reunión, tal vez también está un poco preocupado por los “asuntos sin concluir” acerca de su relación. Después de todo, los retos que existieron en su relación antes del despliegue no se habrán solucionado mágicamente por sí solos durante el despliegue. Tal vez existan otras dudas y miedos pendientes. En general, sin embargo, probablemente está muy emocionado por pasar nuevamente tiempo juntos como familia y compartir tiempo en privacidad con su cónyuge.

#### *Cambios en el hogar*

Aunque estará ansioso por la reunión y toda la familia probablemente estará excitada con el regreso de la persona desplegada, todo el mundo podría experimentar una variedad de pensamientos y dudas. Tal vez la persona desplegada estará un poco preocupado por lo bien que encajará nuevamente. Al mismo tiempo, los familiares podrían estar preocupados acerca de cómo los tratará la persona desplegada. Podrían preguntarse si se apreciarán los logros o se resentirán. Podrían estar preocupados de que la persona desplegada violará el principio de “ir despacio” e intentará inmediatamente “apoderarse” de todo. Estas preocupaciones son una parte normal del proceso de reunión y típicamente requieren un poco más que algo de tiempo y paciencia para resolverse. El cónyuge que “quedó atrás” probablemente tuvo que cambiar algunos procedimientos mientras la persona desplegada estuvo ausente. Si era responsabilidad de la persona desplegada cortar el césped, sacar la basura, aspirar las alfombras o pagar las facturas, otra persona en la familia tuvo que asumir temporalmente esas responsabilidades. Podrían haber ocurrido otros cambios en los procedimientos familiares en respuesta de las necesidades en evolución de la familia. En todo caso, la persona desplegada debe recordar ir despacio al reajustarse a la reunión con su familia. Integrarse de nuevo a la familia es un proceso, no un evento que puede simplemente ocurrir en la puerta de entrada de su casa mientras usted anuncia, básicamente, “Estoy en casa y estoy a cargo”. Tomar ese acercamiento es invitar a las discusiones y a herir los sentimientos.

## REGRESO Y REUNIÓN

Uno de los primeros cambios que la persona que regresa probablemente notará es que su pareja se ha vuelto más seguro de su capacidad para lidiar con lo que sea que le trae la vida. Observe cómo le hace sentir esto a usted. ¿Está orgulloso de esa persona? Se espera que así sea. Asegúrese de expresar su apreciación por sus valiosos esfuerzos para lidiar independientemente con las complejidades de la vida familiar en su ausencia. ¿Se siente un poco amenazado? ¿No está seguro dónde y cómo encajará en la familia ahora? Estas son preocupaciones muy normales.

### ***Confianza/Fidelidad***

¿Cómo caracterizaría usted el nivel de confianza en su relación cuando ocurrió el despliegue? ¿Hasta que punto confió usted en su pareja para que manejara las finanzas? ¿Cuál fue su nivel de confianza en cuanto a que su pareja mantuviera una fidelidad sexual? ¿Cuáles cree que fueron sus niveles de confianza en usted en estas y otras áreas clave? Las preocupaciones por la infidelidad de la pareja con mucho más comunes que las ocurrencias de infidelidad. Es sabio asumir que ambos fueron fieles a menos que tengan evidencia sólida, no solo sospechas, que indiquen que su cónyuge fue infiel. Después de todo, las acusaciones de infidelidad son muy serias y golpean el mero núcleo de la relación.

Si su relación marital era satisfactoria en general antes del despliegue, es improbable que haya ocurrido una infidelidad. Cuando la infidelidad ocurre, sin importar el despliegue, casi siempre es una señal de que existen problemas de pareja mucho más profundos. Correspondientemente, estos asuntos subyacentes deben ser atendidos, tal vez con la ayuda de un consejero profesional, para que el matrimonio sea más saludable. Si existen problemas sin resolver, los actos de infidelidad podrían tornarse un patrón devastador de una relación.

### ***Comunicación***

El regreso a casa es un tiempo para retomar la comunicación "cara a cara" nuevamente. ¿De qué hablarán usted y su pareja? ¿Está abierto a hablar de los cambios que han ocurrido en sus vidas como experiencias positivas que pueden promover el crecimiento en su relación? ¿Está usted dispuesto a escuchar realmente? Es posible que su pareja quiera decirle muchas cosas que le ocurrieron mientras usted estaba ausente. Inclusive si ha sido afortunado lo suficiente de poder tener contacto telefónico, por carta o tal vez por e-mail y teleconferencias por video, su pareja necesita su atención exclusiva, cara a cara.

Si usted es un miembro de la Guardia, ¿cómo responderá a la manera cómo su pareja ha manejado las cosas en su ausencia? ¿Qué hay de las decisiones que tomó y con las que usted no está de acuerdo? ¿Cuestionará a su pareja o reconocerá que estaba tomando decisiones bajo un ambiente estresante y que tomó la mejor decisión que pudo en ese momento? Ayuda recordar que usted no estaba allí y no conoce todos los factores que conllevaron a la toma de decisión. Si usted escoge criticar a su cónyuge, ¿qué espera lograr? Cualquiera puede criticar. Pero recuerde, ¡nadie hizo jamás una estatua de un crítico! Si decide criticar el juicio de su pareja, dañará la autoestima de su pareja y ultimadamente, su relación. Así que, en el mejor interés de todos, acepte las decisiones de su cónyuge, reconozca que las tomó en circunstancias difíciles, y siga adelante.

## REGRESO Y REUNIÓN

Como hemos discutido anteriormente, puede esperar que su pareja haya desarrollado una confianza en sí mismo mayor, especialmente en cuanto al funcionamiento del hogar. Se espera que usted se sienta orgulloso de su pareja y lo expresará abiertamente. En todo caso, esta es el área que deberá negociar y tal vez sea necesaria la transición de ciertos roles y responsabilidades de manera gradual. Por ejemplo, si usted normalmente manejaba las finanzas de la familia, pero su pareja lo ha hecho en su ausencia, deberá obtener un profundo entendimiento de lo que ha ocurrido. En vista que las finanzas pueden ser un área cargada de emociones, se cerrará la comunicación si se torna crítico, prejuicioso o molesto. En resumen, usted y su cónyuge necesitan negociar un plan de transición mutuamente satisfactorio para que reasuman sus roles dentro del hogar. Además, manténgase abierto a la posibilidad de que la "división de labores" anterior podría necesitar ser modificada. Use la reunión como una oportunidad para dar un vistazo fresco a las cosas y hacer un nuevo comienzo en aquellas áreas donde tiene sentido.

Usted, el miembro militar, ha recibido cintas, medallas y premios por hacer bien su trabajo en la milicia. La única apreciación que su cónyuge recibe por apoyar su decisión de ser militar es la apreciación que recibe de usted. Muchos cónyuges militares sienten que sin la recompensa emocional, pasar por los despliegues y otras disrupciones de la vida familiar relacionadas con el servicio militar, simplemente no valen la pena.

Evite entrar al juego de "a quien le fue peor". La verdad del asunto es que la separación fue difícil para ambos. Pero, es probable que haya sido más difícil para el miembro de la familia que se quedó en casa, soportando las responsabilidades de todo el hogar y a menudo preocupándose por la seguridad del cónyuge desplegado.

### ***Intimidad / sexualidad***

La intimidad y el sexo no son la misma cosa. Se espera que usted y su pareja hayan mantenido un fuerte sentido de intimidad, o "conexión emocional", durante el despliegue, gracias a las comunicaciones frecuentes. Lo que no han podido mantener, como usted y su pareja indudablemente ya saben, es el componente sexual de su relación. En vista que el sexo tiende a ser algo prominente en el pensamiento de ambos cónyuges durante el despliegue, tiende también a ser el enfoque clave de la reunión. En vista que la sexualidad es un aspecto altamente personal de sus vidas maritales y personales, necesita lidiar con esta área pacientemente.

Aunque la intimidad sexual puede resumirse instantáneamente, y esto podría ser un deseo mutuo, el nivel de intimidad emocional en general y confort el uno con el otro que experimentaron antes del despliegue podrían tomar un tiempo en obtenerse nuevamente. Tenga en mente que durante varios meses sólo han podido comunicar el uno con el otro, en el mejor de los casos, algunos minutos al día y que no han tenido contacto cara a cara. Nuevamente, vaya despacio.

Considerando que ambos han experimentado un crecimiento personal mientras estuvieron separados, hace sentido que tome algún tiempo volver a conocerse, como dos amigos que no se han visto en un tiempo. Construya sobre la intimidad compartida. Reconozca que usted y su pareja están "fuera de práctica" en cuanto al contacto sexual. Como resultado, no es inusual que después de una separación larga, exista una leve torpeza. Además, podría sentirse un poco incómodo con su pareja, inicialmente. Si experimenta estos sentimientos, no les de demasiada importancia, ya que hacerlo solo empeora la ansiedad, lo cual en cambio crearía un

## REGRESO Y REUNIÓN

ciclo negativo de problemas sexuales. Simplemente relájese, tómese su tiempo y deje que la relación sexual se resuma de una manera gratificante para ambos.

### Los niños y la reunión

#### ***Expectativas***

El cambio es por lo menos igual de estresante para los niños que para los adultos. El regreso a casa del miembro de la Guardia es un cambio principal para los niños en el hogar. Ellos han crecido físicamente, emocionalmente, socialmente y espiritualmente durante el despliegue. Los niños no saben cooperar con el estrés en gran parte porque tiene poca experiencia de vida. Como resultado, ellos podrían temporalmente portarse mal o sufrir regresiones a una etapa menos madura del comportamiento como parte de su reacción. En todo caso, habrá un período de reajuste – típicamente 4 a 6 semanas – para toda la familia. Usted puede mejorar ampliamente la reunión de su familia desarrollando expectativas realistas sobre cómo su hijo responderá al regreso del padre militar, sobre la base de la edad del niño. Por lo tanto, discutamos lo que generalmente puede esperar de niños de diferentes edades y cómo usted puede facilitar el proceso de reunión con sus hijos. Como sabe, los niños no son “mini adultos”, sino individuos en desarrollo que cambian rápidamente en sus patrones de pensamiento y comportamiento. Por lo tanto, un niño de un año y uno de 5 responderá de manera muy diferente a su regreso.

#### ***Bebés (desde el nacimiento hasta 1 año de edad)***

Un bebé aún no ha desarrollado muchas de sus capacidades de recordad a las personas y a los eventos. Consecuentemente, por muy doloroso que pueda ser para usted considerarlo, no espere que un bebé reconozca a su padre que regresa después de un largo despliegue. En cambio, espere que inicialmente reaccione como si el padre que regresa fuera un extraño. El bebé podría llorar cuando lo sostiene el padre militar, empujar, quejarse y sostener a la persona que fue su cuidador primario durante el despliegue. Nuevamente, “vaya despacio”. El bebé se acostumbrará al padre militar a su propio paso. El padre que recién regresa debe involucrarse gentilmente con cargar, abrazar, bañar, alimentar, jugar con y cuidar al bebé. La clave es ser paciente y dejar que las reacciones de su bebé sean su guía en términos de la velocidad a la cual proceder en llegar a conocerse.

#### ***Niños que comienzan a andar (1 – 3 años)***

La respuesta típica de un niño que comienza a andar sería esconderse del padre recién llegado, sostener a la persona que fue su cuidador primario, llorar y tal vez sufrir una regresión a ensuciar si es que fue entrenado para ir al baño. Nuevamente, déle al niño espacio y tiempo para acostumbrarse al padre que recién regresa. Ayuda si el padre militar se agacha y se sienta a nivel de los ojos con su hijo (para verse menos intimidante) y le habla. Una oferta amable de parte del miembro de la Guardia para jugar con su hijo podría ayudar, pero no fuerce el asunto. Hacerlo sólo intensificará el desagrado y la resistencia del niño. También, puede ayudar al niño a recordar más claramente al padre desplegado si el cuidador que se quedó el casa le mostró frecuentemente fotos del miembro de la Guardia, diciéndole “Mamá” o “Papá”, dependiendo del caso. Esto es cierto porque para los niños de esta edad, el viejo dicho “fuera de los ojos, fuera de la mente” aplica ampliamente.

## **REGRESO Y REUNIÓN**

### ***Niños en edad preescolar (3 – 5 años)***

Los niños en este rango de edad tienden a pensar cómo si el mundo girara alrededor de ellos. Teniendo esto en mente, no es de sorprender que su niño en edad preescolar pueda pensar que él o ella de alguna manera hizo que el padre militar se fuera. O que el padre militar se fue porque ya no le quería. Si este es el caso con su niño, este podría sentirse culpable o abandonado. Como resultado, su hijo podría expresar una intensa rabia como manera de mantener al padre militar a distancia, por lo tanto “protegiéndose” de mayores desencantos. Su niño en edad preescolar también podría ensayar sus límites (ver si las normas familiares aún aplican). Para promover el proceso de reunión, los padres sabios aceptarán los sentimientos del niño, no actuarán demasiado preocupados y se enfocarán en premiar los comportamientos positivos. Es bueno que el padre recién llegado hable con el niño sobre sus temas de interés, sean estos libros de cuento, juegos o lo que sea y le de al niño su dedicada atención. Mientras, el padre militar debe apoyar el cumplimiento de las normas del hogar del otro padre, pero tener cuidado de no entrar demasiado rápidamente en un rol autoritativo. El niño necesita tiempo para ajustarse al padre militar nuevamente como un participante activo en su vida.

### ***Edad escolar (5 - 12 años)***

Los niños en este rango de edad probablemente les den a los padres que regresan una calurosa bienvenida si la relación padre-hijo era fuerte antes de la separación. Los niños en edad escolar podrían correr emocionados hacia el padre militar en cuanto este descienda del avión. Tendrán la inclinación a querer monopolizar la atención del padre recién llegado y “hablar hasta calentarle las orejas” durante el viaje en auto hasta la casa y luego querrán mostrarle sus libros de recortes, artículos de pasatiempos, proyectos escolares, en cuanto el padre militar llegue a casa. Si, por otro lado, la relación padre-hijo con el niño en edad escolar tenía dificultades, el niño podría tener miedo a ser castigado por sus malos comportamientos durante el despliegue. Un proceso de pensamiento tal podría conllevar al niño a ser primero tímido y luego a retirarse en sí mismo alrededor del padre recién llegado. En todo caso, es mejor para el padre militar tener un interés amistoso en lo que el niño ha hecho durante el tiempo del despliegue y alabarle por sus esfuerzos y logros.

### ***Adolescentes (13 – 18 años)***

Como ya saben si son padres de un adolescente, estos pueden tener unos cambios de humor como una montaña rusa. Un momento están resolviendo los problemas de manera lógica y razonable y el siguiente están reaccionando de manera puramente emocional y como niños. Así que, la reacción de su adolescente al momento del regreso podría estar caracterizada por emociones mixtas. AL igual que el niño en edad escolar, su adolescente probablemente estará muy ansioso de ver nuevamente al padre militar, si la relación era amistosa antes del despliegue. Algunas veces, sin embargo, los adolescentes son reticentes a las expresiones públicas de emociones y podrían estar más preocupados por actuar de manera “cool” delante de sus compañeros. Los adolescentes tienden a ser muy sensibles acerca de ser juzgados o criticados desfavorablemente. Teniendo esto en mente, asegúrese de hacer tiempo para discutir con su adolescente qué está pasando en su vida así como lo que usted ha experimentado. Al igual que con hijos e hijas de cualquier edad, es crítico darle a su adolescente algo de atención agradable y exclusiva de cada padre.

## REGRESO Y REUNIÓN

### La reunión y el padre soltero

Si usted es un padre soltero en la milicia, podría experimentar algunas preocupaciones únicas acerca de reunirse con sus hijos. Más específicamente, si usted es un padre custodio, ¿ha pensado en cómo podrían haber creado lazos sus hijos con su cuidador durante su ausencia y cómo impactará su relación con sus hijos así como con el cuidador? Si, por otro lado, otra persona tiene custodia principal sobre su hijo, podría preguntarse cómo le responderá su hijo ya que ha faltado a las visitas "regulares" con él o ella.

Las estrategias para lidiar con estas situaciones son muy similares a aquellas descritas en la sección La Reunión y los Niños. Sin embargo, existen algunos asuntos adicionales a considerar. Si usted es el padre custodio, entonces sus hijos probablemente han estado viviendo con otra persona durante varios meses. Consecuentemente, hasta el punto que esta ha sido una relación satisfactoria, el lazo entre este cuidador y sus hijos podría haberse fortalecido. La lealtad incrementada de sus hijos hacia el cuidador podría ser lastimosa para usted ya que inicialmente se sentirá innecesario o hasta celoso. Nuevamente, vaya *despacio*.

Enfóquese en comunicar tanto con el cuidador como con sus hijos y reconozca que usted y sus hijos necesitarán adaptarse a vivir juntos nuevamente. Sus hijos han estado viviendo con otra persona que probablemente tenía normas y procedimientos diferentes en comparación con su propio hogar. Dese a usted y a sus hijos tiempo suficiente para comparar "cambiar de velocidad". El período de ajuste, que podría tomar varias semanas, puede a veces ser incómodo. Es posible suavizar el proceso de transición involucrando activamente desde un principio al cuidador. Forzar a los niños pequeños a repentinamente separarlos del cuidador puede ser emocionalmente traumático. En segundo lugar, en vista que los niños han vivido con normas y procedimientos distintos en el hogar, tómese el tiempo para compararlos con los de su propio hogar. A medida que lo hace, busque la opinión de sus hijos con respecto a cómo preferirían que fuera la vida en casa. Ellos necesitan sentirse incluidos en el proceso de reestablecer una estructura y un "sabor" a su ambiente hogareño.

Si usted no es el padre custodio, las condiciones de vivienda de sus hijos probablemente no sufrieron ningún impacto a causa de su despliegue. Sus visitas con su hijo, sin embargo, han sido recortadas. A medida que reestablece estas visitas, recuerde que usted y sus hijos han crecido y necesitará tiempo para volver a conocerse.

## REGRESO Y REUNIÓN

### La reunión y el trabajo

Al igual que con otras áreas de su vida, su ambiente laboral podría ser diferente cuando regrese. Usted podría estar preocupado sobre los cambios que han ocurrido y cómo usted volverá a encajar en el cuadro organizacional. Otra persona ha asumido su rol, o por lo menos se ha ocupado de sus asuntos en su ausencia. Si usted era un supervisor, se han tomado decisiones por parte de la persona que le suplantó con las que usted ahora tendrá que “vivir”. También experimentará un cambio en el ritmo y las actividades de su día laboral. Es decir, deberá pasar del cronograma y actividades del despliegue de vuelta a los “normales negocios”.

Si aplica a su situación laboral la misma idea que hemos discutido a lo largo de este folleto, foque en su reajuste debería ser relativamente sin contratiempos. Nuevamente, en *ir despacio*. Específicamente, hable con los colegas y supervisores para aprender sobre los cambios y los motivos de esos cambios. Al igual que a usted se le recomendó no cuestionar el juicio de su cónyuge con respecto a las decisiones que tomó, no sea demasiado crítico de sus colegas y de su cadena de supervisión. Al igual que en la situación de su ambiente familiar, usted no estuvo allí todo el tiempo, y usted no sabe todo lo que ocurrió en el proceso de toma de decisión. En todo caso, ¿qué puede usted hacer en realidad además de aceptar las decisiones que se han tomado y seguir adelante? No puede cambiar el pasado.

Además de aceptar las decisiones que se tomaron en su ambiente laboral, esté preparado para la posibilidad de que algunos colegas guarden cierto grado de *resentimiento*. ¿Por qué? Una razón podría ser que *desde su perspectiva*, ellos han asumido un gran volumen de trabajo debido a su ausencia. Ahora que usted se ha ausentado por varias semanas o meses, tal vez usted planifica tomarse un par de semanas de licencia del trabajo, ¡justo cuando ellos quieren que usted regrese y asuma su carga laboral! *Desde su perspectiva* hace sentido que usted tiene derecho a tiempo libre. Ha trabajado largas horas, incluyendo los fines de semana y los feriados. Ha sostenido retos asociados con funcionar en un ambiente desplegado y ha estado lejos de su familia y amigos. El punto aquí no es establecer quien está en lo cierto y quien se equivoca. El asunto es simplemente que usted debe estar preparado para la posibilidad de que encuentre cierto resentimiento cuando regrese a su trabajo.

Si encuentra resentimiento, ¿cómo lidiará con él? Una respuesta, y una muy tentadora, sería decirles lo que piensa sobre lo injustos que son. Esto podría temporalmente aliviar su dolor y rabia mientras usted los “pone en su sitio”. Sin embargo, el impacto sobre su audiencia, y creo que estará de acuerdo, probablemente sería el de incrementar el resentimiento. Recuerde que la percepción y experiencia de sus colegas acerca de su despliegue es muy diferente de la suya. En todo caso, una respuesta más útil podría ser algo como: *“Tienes derecho a tener tu punto de vista. Si yo estuviera en tu lugar, tal vez pensaría igual que tu. Aprecio el trabajo que hiciste para cubrir por todos los que estuvimos desplegados. Yo estoy contento de estar de vuelta en una rutina de trabajo diario familiar y de poder cenar con mi familia cada noche y dormir nuevamente en mi propia cama.”*

Existe otra fuente de resentimiento potencial de parte de un colega, o por lo menos de irritación entre sus colegas que le recomendamos evite. Específicamente, es posible que usted quiera entretener a sus colegas con sus “historias de guerra del despliegue”. Hasta un punto, sus colegas estarán interesados en escuchar sobre

## REGRESO Y REUNIÓN

sus experiencias, especialmente si se lo piden. Una vez que han alcanzado el punto de saturación, sin embargo, y ese punto podría ser diferente para cada individuo, es hora de cambiar la conversación para otro tópico. Asegúrese de estar igualmente interesado en escuchar las cosas interesantes que ellos han hecho durante su despliegue.

Aún cuando existe un límite para cuánto quieren escuchar sus colegas acerca de su experiencia del despliegue, sin duda usted querrá reflexionar un poco sobre sus experiencias. Cuando usted está sentado en su sección, tal vez sintiéndose un poco nostálgico por "los buenos tiempos", recuerde que el despliegue fue en otro momento y lugar, y usted necesita vivir el "aquí y ahora". Su reto, en fin, es hacerle frente a su ambiente laboral post despliegue y desarrollar una manera de hacer una transición sin contratiempos, de vuelta a su ambiente laboral.

Y finalmente, otro reto de su ambiente laboral que podría encontrar al regresar al lugar de trabajo es la rotación de personal. En términos de personal nuevo, usted y ellos son unos desconocidos los unos para los otros. Por ese motivo, necesitará establecer su credibilidad ante ellos, y viceversa. Esto es especialmente cierto si usted está en un rol de supervisión. Adicionalmente, necesitará aprender a trabajar eficientemente con un nuevo equipo.

El Apoyo al Empleador de la Guardia y la Reserva (ESGR) está aquí para ayudarle a hacer la transición de vuelta a su trabajo después del despliegue. Si está experimentando dificultades, por favor contacte a ESGR por su página Web, [www.esgr.org](http://www.esgr.org) o contacte al representante estatal de ESGR por el (916) 854-3106.

### **Recomendaciones para un regreso a casa exitoso**

***Las siguientes son recomendaciones para los miembros de la Guardia que regresan:***

1. Planifique pasar tiempo con toda su familia, haciendo cosas familiares, pero sea flexible con los adolescentes si estos tienen otros planes.
2. Muestre interés y placer en cómo han crecido los miembros de la familia y como han llegado a dominar nuevas habilidades en su ausencia y déjeles saber que usted está orgulloso de ellos. Comente sobre los cambios positivos.
3. Espere que tomará un poco de tiempo volver a acostumbrarse a su cónyuge. Asegúrese de decirle cuánto les quiere. Haga un esfuerzo por hacer pequeñas cosas románticas – una rosa, una tarjeta, etc. les demuestra que ellos están en sus pensamientos.
4. Resista la tentación de criticar. Recuerde que su cónyuge ha estado haciendo lo mejor para administrar solo/sola el hogar y cuidar de los niños en su ausencia. Déle crédito por sus esfuerzos, inclusive si su manera de hacer las cosas es diferente de la suya.

## REGRESO Y REUNIÓN

5. Tómese el tiempo para entender cómo su familia podría haber cambiado durante la separación. No sea tan duro con la disciplina de sus hijos – aprenda las nuevas normas que su cónyuge ha establecido antes de abruptamente participar en las normas del hogar.
6. No se sorprenda si algunos familiares sienten un poco de resentimiento por su despliegue. Los demás a menudo piensan en el despliegue como algo divertido y excitante en lugar de quedarse en casa – aunque usted sabe que no es así.
7. Los bebés y niños pequeños podrían sentirse tímidos y hasta miedosos alrededor suyo al comienzo. Sea paciente y déles tiempo para volver a acostumbrarse a usted.
8. Resista la tentación de ir en una oleada de compras y celebrar su regreso. El dinero extra que ha ahorrado durante el despliegue podría ser necesario luego para gastos inesperados del hogar.
9. Más importante, tómese el tiempo para hablar con sus seres queridos. Su cónyuge y cada uno de sus hijos necesitan tiempo individual y atención de usted. Recuerde, enfóquese en lo positivo y evite las críticas.

### ***Las siguientes son recomendaciones para los cónyuges de los militares:***

1. Haga algo especial para darle la bienvenida a casa a su cónyuge – ayude a los niños a preparar un pancarta de bienvenida, haga la cena favorita de su cónyuge, etc., pero sea comprensivo y flexible con su cónyuge si este llega demasiado cansado para notarlo.
2. Dé a su cónyuge tiempo para ajustarse a estar en casa. No planifique actividades en un cronograma demasiado apretado. No espere que asuman sus antiguas tareas en el hogar de inmediato. Entienda que su cónyuge podría necesitar tiempo para ajustarse a las diferentes zonas horarias, los cambios en la alimentación, etc.
3. Planifique tiempo juntos. Sugiera un picnic u otra comida familiar especial. El tiempo juntos ayuda al cónyuge que regresa a entrar nuevamente al ritmo de vida familiar.
4. Sea paciente y tolerante con su cónyuge. Tal vez este ya no haga las cosas como las hacía antes. Las nuevas experiencias durante el despliegue podrían haber traído cambios en la actitud y en la visión. Su cónyuge podría tener algún malestar inicial al ajustarse, pero esto no significa que está descontento con usted o la familia.
5. Manténgase en el presupuesto del hogar. No gaste dinero que no tiene celebrando el regreso de su cónyuge. Muestre que le importa a través del tiempo y el esfuerzo, no a través de lo mucho que gasta.
6. No se sorprenda si su cónyuge se siente un poco herido por lo bien que usted administró el hogar y los niños en su ausencia. Déjele saber que su preferencia es compartir las responsabilidades del hogar y la familia con ellos, sin importar lo bien que lo hizo por su cuenta.
7. Manténgase involucrado en las actividades escolares y los intereses de sus hijos. No descuide las necesidades de sus hijos por la atención que le da a su cónyuge.
8. Manténgase involucrado en sus propias actividades e intereses, pero sea flexible para hacer tiempo para su cónyuge.

## REGRESO Y REUNIÓN

9. No se sorprenda si los niños ensayan los límites de las normas familiares cuando regresa su cónyuge. Es normal para los niños querer saber cómo pueden haber cambiado las cosas, portándose un poco mal. La aplicación constante de las normas familiares y la disciplina justa son clave para tratar con el mal comportamiento.

### Conclusión

La experiencia ha demostrado que virtualmente todos los miembros de la milicia que regresan después del despliegue y sus miembros del hogar, experimentan por lo menos un poco de malestar a medida que se reajustan a su ambiente normal. Han ocurrido cambios, algunos más sutiles que otros, durante el despliegue en los miembros de la milicia, sus familias y sus amigos y colegas. Para lidiar exitosamente con estos cambios es necesario que hagamos unos ajustes correspondientes de actitud, pensamiento y comportamiento.

A medida que hace la transición de vuelta desde su ambiente de despliegue, cada vez que siente rabia o frustración, pregúntese, "¿Qué tan realistas son mis expectativas en esta situación?" "¿Me estoy dando a mí mismo, y a los demás, suficiente tiempo y espacio para adaptarme?" ¿Estoy tratando de forzar el reajuste en vez de ser paciente y permitir que ocurra a un ritmo agradable?

Recuerde que el reajuste a la vida del hogar y la vida del trabajo es un proceso, no es un evento. A medida que el miembro de la Guardia se reintegra en su familia, trabajo y ambiente social, hace sentido permitirse a sí mismo y a los demás el tiempo y el espacio adecuados. Al hacerlo, probablemente encontrará que en pocas semanas todo habrá regresado a un patrón agradable nuevamente. En el caso poco probable, sin embargo, que después de 2 ó 4 semanas usted continua sintiéndose triste, teniendo dificultades maritales, problemas para dormir o de apetito, dificultad para concentrarse, está consumiendo alcohol en exceso o siente cualquier otra forma de desagrado significativo, por favor busque ayuda.

Existen numerosas fuentes de ayuda para las familias que se están ajustando a la reunión después del despliegue. Esto incluye el Programa Operación Familias Listas, capellanes e iglesias locales. Para aquellas familias que necesitan ayuda profesional más intensa, los servicios de consultoría están disponibles a través de TRICARE y los Centros para Veteranos VA locales.

**Todo despliegue durante una relación puede ser un BLOQUE DE CONSTRUCCIÓN o un OBSTÁCULO. ¡¡Todo está en las manos de las parejas involucradas!!**

*Editado de un artículo en la página Web de Air Force Crossroads.*

## ASUNTOS LEGALES Y OTROS ASUNTOS AL REGRESO

Esta información legal tiene como finalidad ayudarle a resumir su vida civil después del despliegue militar para servicio activo.

### Lista de verificación de cosas a revisar y discutir con su Oficial JAG

- Finalizar el poder legal (formulario)
- Revisar los testamentos y los poderes legales médicos
- Impuestos – ponerse de nuevo en pista.
- Contactar al empleador (carta modelo)
- Contactar a la corte, si es necesario
- Casero – reunirse y llegar a acuerdos
- Reinstaurar su seguro médico
- Aviso a los acreedores (carta modelo)
- Estudiantes – poniendo su educación de nuevo en pista.
- ¿Otros problemas?
  - Pago – representante de la sección financiera de la unidad
  - Promoción – representante de la sección de personal (S1/G1) de la unidad
  - Médicos - representante de la sección de personal (S1/G1) de la unidad
  - Retiro - representante de la sección de personal (S1/G1) de la unidad
  - Quejas – Inspector General
  - Legal – JAG

### Poderes

Cuando usted fue desplegado, es posible que haya preparado una carta Poder para que otra persona pudiera firmar en su nombre en su ausencia. Ahora que está de regreso, probablemente sea mejor que rompa todas las cartas poder y esa acción los revocará eficientemente. También debería romper todas las copias, si las hubiere, para que nadie los pueda usar. Si ha perdido u olvidado donde está ubicado el original, o si no está seguro de cuántas copias hizo y donde están, firme una revocación de su carta Poder.

Si firmó una carta poder para cuidados infantiles, es posible que quiera GUARDAR esa carta poder vigente para que alguien pueda cuidar de su hijo cuando usted se tenga que ausentar para ensayos o entrenamientos anuales. Verifique la fecha de la carta poder para ver si el mismo expira por sí sola.

Si firmó una carta Poder Médico para que alguien pudiera tomar decisiones acerca de cuidados de salud en caso de que usted estuviera incapacitado para hacerlo, tal vez quiera GUARDAR esa carta poder vigente. Tome esta oportunidad para revisar y decidir si quiere mantener esta carta poder o revocarla.

Puede utilizar el formulario en la página siguiente para dar por terminada su carta Poder.

## ASUNTOS LEGALES Y OTROS ASUNTOS AL REGRESO

### REVOCACIÓN DEL PODER

A quien pueda interesar:

Yo \_\_\_\_\_ (*Nombre legal completo del miembro de la Guardia como aparece en el Poder*)

Del Estado de California, miembro de la Guardia Nacional de California, mediante el presente REVOCO el Poder que le otorgué a \_\_\_\_\_ (*Nombre de la persona con poder para firmar en su nombre, escrito del mismo modo como aparece en el Poder*)

En fecha \_\_\_\_\_ (*coloque la fecha en la que firmó el Poder. Si no conoce la fecha exacta, solo coloque el mes y el año en le que lo firmó*). Esta revocación es efectiva inmediatamente.

FECHA: \_\_\_\_\_

Su firma: \_\_\_\_\_

SELLO del Notario

### Su testamento

Cuando usted fue desplegado, se le dio la oportunidad para reunirse con JAG y firmar un testamento. Es posible que se le hayan dado las instrucciones para escribir un testamento "holográfico", o un testamento escrito.

Si firmó un testamento, este será válido hasta la fecha de su muerte, a menos que lo revoque o le haga modificaciones, (lo cual se denomina una enmienda o codicillo). Ahora es un buen momento para revisar el testamento que preparó cuando fue desplegado. Si desea revocarlo, simplemente rómpalo. Asegúrese de destruir toda copia también, para que nadie trate de presentarlo como su testamento.

Si desea un testamento nuevo, tendrá tiempo para buscar un abogado civil y hacer algunos planes en cuanto a bienes raíces e impuestos. Un nuevo testamento debe decir que "revoca todo testamento anterior".

El JAG de su unidad le asistirá en la preparación de un nuevo testamento y/o finalización del viejo testamento. Las citas deben hacerse con su JAG de la unidad para fines de semana de ensayo.

## ASUNTOS LEGALES Y OTROS ASUNTOS AL REGRESO

### IMPUESTOS SOBRE LA RENTA

*Por Robert S. Schriebman, CPT, JAG  
Reserva Militar del Estado de California*

### FECHAS TOPE PARA LA PRESENTACIÓN DE LOS IMPUESTOS SOBRE LA RENTA Y EXCLUSIONES DE PAGO

#### ***Su Pago Militar – Qué se incluye como ingreso imponible y qué se excluye***

Este corto artículo discutirá las fechas tope para la presentación de los impuestos para el personal militar y las exclusiones de pago cuando usted está en “zona de combate”. Para propósitos de los impuestos federales, las Fuerzas Armadas de los EEUU incluyen oficiales y suboficiales comisionados en todas las unidades regulares y de las reservas bajo el control de los Secretarios de la Defensa, el Ejército, la Marina y las Fuerzas Aéreas. Los miembros de las Fuerzas Armadas reciben muchos tipos de pago y asignaciones diferentes. Algunos se incluyen como ingreso bruto mientras que otros son excluibles del ingreso bruto. Los artículos que se pueden incluir están sujetos a impuestos y deben reportarse en su declaración de impuestos sobre la renta estatal y federal. Los artículos excluibles no están sujetos a impuestos, pero podría ser necesario mostrarlos en su declaración de impuestos. Los siguientes artículos básicos pueden incluirse en el ingreso bruto, a menos que el pago es por servicio en zona de combate declarada por el Presidente o en un área de servicio igualmente peligrosa declarada por la ley federal. He aquí algunos ejemplos de ingresos que se pueden incluir:

- Pago acumulado de licencia
- Pago continuado
- Pago por deber de vuelo
- Pago por fuego hostil
- Asignación de dinero personal
- Pago por responsabilidad
- Reembolsos por préstamos estudiantiles
- Pago básico
- Bonos de alistamiento
- Pago por deber en el extranjero
- Pago por peligro inminente
- Bono por re-alistamiento
- Pago por separación

#### **Los siguientes beneficios militares calificados no requieren ser reportados como ingreso en los Formularios 1040, 1040A ó 1040EZ:**

- Asignación básica para vivienda (BAH)
- Asignación básica para subsistencia (BAS)
- Compensación por zona de combate (incluyendo el pago por fuego hostil o el pago por peligro inminente)
- Asignación por muerte
- Asignaciones familiares
- Seguro de vida colectivo para el período
- Mudanza y almacenamiento
- Asignación por otros cuartos
- Asignación por vivienda en el extranjero (OHA)
- Pago por deber peligroso calificado

## **ASUNTOS LEGALES Y OTROS ASUNTOS AL REGRESO**

### **Exclusiones de la zona de combate**

Los miembros de las Fuerzas Armadas de los EEUU que sirven en zonas de combate pueden excluir ciertos pagos de sus ingresos. No tiene que recibir el pago mientras están en una zona de combate, en un hospital o en el mismo año en el cual sirvieron en una zona de combate. Sin embargo, el derecho al pago debe haberse acumulado completamente en un mes en el que sirvieron en una zona de combate o fueron hospitalizados como resultado de heridas, enfermedad o lesión incurrida mientras servían en una zona de combate. Los miembros de los Servicios Armados de los EEUU que sirven en una zona de combate durante uno o más días, durante un mes parcial, tienen derecho a una exclusión para todo ese mes.

¿Qué son zonas de combate? Existen muchas zonas de combate. He aquí solo algunas:

- Afganistán
- Mar de Arabia
- Irak
- Pakistán
- Golfo Persa
- Mar Rojo
- Arabia Saudita
- Emiratos Árabes Unidos

### **Requerimientos para la presentación de la declaración de impuestos sobre la renta.**

La mayoría de nosotros contamos con un año fiscal que comienza en enero y termina al final de diciembre. Se nos conoce como contribuyentes del año calendario. Los contribuyentes que viven en los Estados Unidos o en Puerto Rico y que son contribuyentes del año calendario deben presentar sus declaraciones de impuestos sobre la renta en o antes del 15 de abril del año siguiente. Si el 15 de abril cae de fin de semana o en un feriado legal, la fecha de vencimiento es el siguiente día hábil.

### **Los contribuyentes pueden recibir extensiones del tiempo para presentar una declaración.**

Diferentes normas aplican para los contribuyentes que viven en los Estados Unidos y los que viven fuera de los Estados Unidos. Las extensiones para las fechas tope también están disponibles para los miembros de las Fuerzas Armadas que sirven en zonas de combate. Si usted vive fuera de los Estados Unidos, tiene derecho a dos meses automáticos de extensión, hasta el 15 de junio de 2004 para presentar su declaración del 2003. Para las personas casadas que presentan juntas, sólo un cónyuge debe cumplir con los requerimientos para aprovechar la extensión automática hasta el 15 de junio. Si usted no está en una zona de combate y está viviendo en los Estados Unidos, puede recibir una extensión automática de cuatro meses hasta el 15 de agosto, presentando la solicitud apropiada. Para circunstancias especiales, existe una extensión adicional de 2 meses hasta el 15 de octubre al presentar la segunda solicitud.

### **Normas de la nueva Ley de Impuestos Militares para presentación en zonas de combate.**

Si usted está en una zona de combate, se le otorga tiempo adicional para presentar su declaración de impuestos federales y para pagar su responsabilidad por los impuestos federales. Debe verificar con su estado de residencia para determinar si existe una legislación similar. Generalmente, las fechas de vencimiento se

## ASUNTOS LEGALES Y OTROS ASUNTOS AL REGRESO

extienden para el período de servicio en la zona de combate más 180 días. Durante el período de extensión, se extienden las fechas tope para evaluación y cobro y no se imponen penalidades.

No es posible cobrar impuestos atrasados. Sujeto a la nueva Ley de Impuestos Militares, las tropas desplegadas en "operaciones de contingencia" también son elegibles para las mismas extensiones ofrecidas al personal de servicio en las zonas de combate. ¿Qué es una operación de contingencia? Es una operación militar designada por el Secretario de la Defensa como una operación en la cual los miembros de las Fuerzas Armadas están, o podrán estar, involucrados en acciones militares u hostilidades en contra del enemigo de los EEUU. Las operaciones de contingencia también incluyen llamadas a servicio durante una emergencia nacional declarada por el Presidente o por el Congreso.

*Nota Uno:* Si usted es elegible para una extensión porque se encuentra en una zona de combate, escriba "Zona de Combate" en rojo en la parte superior de su declaración de impuestos y otros documentos presentados ante Hacienda o su estado, para que se les llame la atención acerca de su situación y usted no sufre penalizaciones.

*Nota Dos:* La extensión por zona de combate también aplica para cónyuges del personal de servicio en zona de combate. Los miembros de las Fuerzas Armadas que están desaparecidos en combate también califican para tratamiento especial.

### ¿Cómo firmo mi declaración de impuestos si me encuentro en el extranjero?

Firmar una declaración de impuestos si se encuentra en el extranjero podría ser problemático. Algunas tropas simplemente les piden a sus cónyuges que falsifiquen sus firmas en las declaraciones de impuestos estatales y federales. Esta no siempre es una acción sabia y es ilegal sin una carta poder de representación. Por lo tanto, se recomienda que prepare una carta poder general o especial dándole a su cónyuge o tercera persona la autorización para firmar documentos de impuestos. El personal de JAG tiene disponibles estos formularios o puede utilizar un formulario estándar que podrá obtener de cualquier tienda de artículos de papelería. Todas las cartas poder de representación deben ser notariados. Si usted cuenta con un abogado o contador que maneja sus asuntos, le puede otorgar a esa persona un poder especial para Hacienda o puede usar un formato para poder estatal que le permitirá a esa persona firmar legalmente los impuestos que usted declare. De lo contrario, la declaración deberá serle enviada a usted para que usted la firme y la envíe de regreso. Sin embargo, sujeto a la nueva Ley para Impuestos Militares, usted tiene 180 días **posteriores a su servicio en zona de combate** para declarar y pagar sus impuestos. Ni Hacienda ni estado alguno pueden iniciar esfuerzos de cobro de impuestos en su contra mientras usted esté desplegado.

### MÁS CONSEJOS SOBRE IMPUESTOS

#### Ley de 2003 sobre Beneficios Fiscales para la Familia Militar

**Introducción.** El Congreso aprobó una propuesta de ley para beneficios fiscales de las fuerzas armadas después de meses de inacción. La *Ley de 2003 sobre Beneficios Fiscales para la Familia Militar* (MFTRA) le otorga beneficios fiscales a personal activo de la Guardia Nacional/Reservas. También beneficia a los sobrevivientes de hombre y mujeres que fallecieron en cumplimiento del deber. El Congreso está ahora dirigiendo su atención sobre recortes fiscales para energía, impuestos corporativos e impuestos de beneficencia.

## ASUNTOS LEGALES Y OTROS ASUNTOS AL REGRESO

**Beneficio por muerte militar.** En 1991, el Congreso elevó el beneficio por muerte militar desde \$3,000 hasta \$6,000. Sin embargo, no logró un beneficio totalmente libre de impuestos. MFTRA elevó el beneficio y convirtió la totalidad del monto libre de impuestos. El beneficio ahora es de \$12,000 y es retroactivo al 10 de septiembre de 2001.

**Exclusión por venta de la vivienda.** El personal de servicio militar y extranjero llamado a servicio activo podría ser elegible para suspender por un máximo de 10 años el ensayo de los años requeridos para propiedad y uso, sujeto a la "norma de los cinco años" para exclusión de ganancias de la venta de su vivienda. Adicionalmente, se considerará como disparador para la calificación un llamado para servicio militar. Esto le permite al personal de servicio que vende su vivienda antes de que se ejecute el período de dos años de propiedad y uso, tomar una porción pro-rata de la exclusión de ganancias de \$250,000 (\$500,000 para presentación conjunta). Los contribuyentes deben estar a por lo menos 50 millas de distancia de su vivienda, prestando servicio extendido. **Nota.** Esta provisión es retroactiva al 6 de mayo de 1997. Los contribuyentes que fueron penalizados por la restricción de 5 años tienen un año para presentar declaraciones modificadas o el año fiscal se declarará cerrado.

**Viajes de la Guardia Nacional/Reservas.** Los miembros de las unidades de la Guardia Nacional y las Reservas que viajan a por lo menos 100 millas de distancia de su hogar y pernoctan podrán deducir sus gastos de viaje. La nueva deducción es una partida ordinaria. **Nota.** La deducción está disponible para todas las tropas de la Guardia Nacional y los Reservistas, sin importar si especifican o no las deducciones. Antes de la MFTRA, los gastos por viajes con pernoctación solo eran deducibles para los contribuyentes que detallaban sus deducciones, sujeto a la limitación del dos por ciento de AGI para deducciones misceláneas en el Anexo A. La deducción aplica a todos los montos pagados o incurridos en años fiscales a partir del 31 de diciembre de 2002.

**Extensión en las fechas tope para presentar.** El personal militar que sirve en "operaciones de contingencia" podrá aprovechar las generosas normas de presentación disponibles para las tropas en zonas de combate. Estas incluyen más tiempo para presentar y pagar las deudas fiscales. Algunas de las "zonas de combate" incluyen: Irak, Bosnia y Herzegovina y Afganistán.

### A quién contactar al regresar

#### Contacte a su empleador

Cuando regresa de prestar servicio activo, tiene derecho a obtener nuevamente su empleo. Esto se llama derecho al reemplazo. Para poder aprovechar el derecho al reemplazo, usted debe haber sido un empleado permanente antes de su despliegue. Debe actuar ahora para proteger su derecho al reemplazo.

1. Contacte a su empleador a su regreso. Tal vez quiera usar la carta modelo en la página siguiente para informar a su empleador que usted estará ejerciendo su derecho al reemplazo.
2. Informa a su empleador por escrito de que usted quiere su empleo de vuelta. Envíe una copia de sus órdenes y una carta solicitando su derecho al reemplazo a la atención de su empleador. Use correo certificado con acuse de recibo y guarde una

## ASUNTOS LEGALES Y OTROS ASUNTOS AL REGRESO

copia para su propio archivo. El período de tiempo con el que cuenta para ello depende de cuánto tiempo estuvo desplegado (ver a continuación). Si espera demasiado para ejercer su derecho al reemplazo, podría perderlo.

Fecha: _____
De: _____
Para: _____
Fiscal del Distrito para el Condado de _____
RE: DERECHO AL REEMPLAZO
Estimado Fiscal del Distrito,
Yo soy un miembro de la Guardia Nacional del Ejército de California. Estuve desplegado en servicio activo en _____ con mi unidad: _____. Anexo una copia de mis órdenes de servicio activo.
Antes de ser desplegado con mi unidad, era empleado de: _____ Ubicada en: _____. Mi cargo era el de: _____. Era un empleado permanente a tiempo completo y había trabajado allí durante ____ años.
Mi empleador ha rechazado mi reestablecimiento en el cargo y estoy buscando asistencia del Fiscal del Distrito, en cumplimiento con el Código Militar y del Estado de California, sección 395.06.
Gracias por su ayuda en este asunto.
Atentamente,

3. Puede tomarse algo de tiempo libre entre la baja y volver al trabajo. La cantidad de tiempo que se puede tomar (sin remuneración) depende de cuánto tiempo estuvo desplegado.

4. Las Normas son:

- **Servicio de 1 a 30 días:** el comienzo del primer día de trabajo regularmente programado u 8 horas después del servicio militar, más el tiempo de traslado razonable desde la estación del servicio militar hasta el hogar.
- **Servicio de 31 a 180 días:** la solicitud para el reestablecimiento deberá someterse a más tardar **14 días** después de la finalización del servicio militar.

## ASUNTOS LEGALES Y OTROS ASUNTOS AL REGRESO

- **Servicio de 181 días o más:** la solicitud para el reestablecimiento deberá someterse a más tardar **90 días** después de la finalización del servicio militar.

Si usted viola estos límites de tiempo y espera demasiado NO tendrá derecho al reemplazo sujeto al Código 38 de los EEUU § 4312.

5. Guarde una copia de su carta solicitando el reestablecimiento, así como toda correspondencia de su empleador, para sus registros. Tal vez quiera llevar un diario de sus esfuerzos para el reemplazo – anote fechas, horas, nombres y exactamente lo que se dijo.
6. NO acepte una posición por un salario menor o menos antigüedad que su cargo anterior.
7. NO firme una renuncia de su derecho al reemplazo.
8. Usted está protegido contra el despido injustificado durante un año.
9. Si tiene algún problema con el reemplazo, contacte al sindicato de su empleador, si lo hubiere. Adicionalmente, puede contactar las personas indicadas a continuación. Si aún así no se le otorgan sus derechos al reemplazo completo/justo, puede contactar a un abogado civil y presentar una demanda en contra de su empleador por despido injustificado. Además, el Código Militar y de Veteranos del Estado, sección 395.06 dirige su Fiscal del Distrito a investigar y representarle en la corte para dar cumplimiento a sus derechos. Tal vez quiera usar la carta modelo que sigue, pero hágale seguimiento a la carta con una visita personal a la oficina del Fiscal del Distrito.

### Contacte a todos sus acreedores

Cuando usted fue desplegado en servicio activo, tuvo derecho a reducir la tasa de interés sobre la mayoría de su deuda pre-despliegue a 6% (aunque es posible que hubiera algunas excepciones si estaba ganando más dinero al ser desplegado). Ahora que está de vuelta, debe contactar a sus acreedores e informarles, para que ajusten la tasa de la deuda. Todo interés por encima del 6% por pagar si no hubiese estado desplegado es "perdonado" y no es pagadero. A continuación encontrará una carta modelo que podrá usar. Si no le escribe a sus acreedores y no les informa que está de vuelta, podría perder el derecho al "perdón" del monto por encima del 6%.

### Contacte al tribunal

Mientras usted estuvo ausente, la mayoría pero no todas las acciones en la corte fueron suspendidas. Ahora que está de vuelta, debe inmediatamente contactar al tribunal e informarle que ha regresado. Si cuenta con un abogado civil, infórmele que ha regresado y averigüe que ha pasado con su caso mientras usted no estuvo. Si ha pospuesto su deber como jurado o su audiencia para una multa, contacte al tribunal por escrito para obtener una nueva fecha.

De:

Para: Acreedor

RE: Ajuste de la tasa de interés                      Fecha: \_\_\_\_\_

Estimado Acreedor:

Yo soy un miembro de la Guardia Nacional del Ejército de California. Estuve desplegado con mi unidad en servicio activo en fecha: \_\_\_\_\_. Fui dado de baja del servicio activo en fecha: \_\_\_\_\_. Anexo una copia de mis órdenes para servicio activo.

Poseo una cuenta con ustedes; cuenta número \_\_\_\_\_. Cuando fui desplegado, le notifiqué, y usted ha debido reducir mi tasa de interés sobre mi deuda pre-despliegue al 6%, de acuerdo a la ley federal.

La nueva Ley de Recursos Civiles para miembros del Servicio; [Ley Pública 108-189, 117 Stat. 2835] indica que los intereses en exceso del 6% sobre mi deuda pre-despliegue (y mi deuda conjunta con mi cónyuge) son perdonados.

Estoy ahora de regreso y estoy conciente que mi tasa de interés volverá a ser lo que era antes de mi despliegue.

Gracias,

### **Contacte a su casero**

Mientras estuvo desplegado, contó con ciertas protecciones de ser desalojado por la falta de pago de la renta. Ahora que ha regresado, es posible que tenga que reunirse con su casero y llegar a un acuerdo acerca de la renta sin pagar que está pendiente. Si usted falta a un pago de renta ahora que está de regreso, su casero podría tomar acciones para desalojarle.

### **Reestablezca su seguro médico**

Mientras estaba desplegado, usted recibió todo el cuidado médico del Ejército. Sus dependientes estuvieron cubiertos por Tri Care o algún otro programa gubernamental de cuidados de salud. Ahora que está de regreso, debería inmediatamente seguir los pasos necesarios para reestablecer sus cuidados de salud privados, contactando a su empleador o directamente al proveedor de cuidados de salud. No demore, ya que podría estar sin cobertura de seguro médico si la necesitara.

## **ASUNTOS LEGALES Y OTROS ASUNTOS AL REGRESO**

### **Estudiantes, contacten a su escuela**

¡Vuela a encarrilarse! Informe a su escuela, por escrito, que tipo de asistencia/beneficios requiere... es decir, ¿quiere un reembolso parcial sobre la inscripción pagada antes de su despliegue? ¿Quiere que le inscriban nuevamente? ¿Quiere crédito parcial? Existe asistencia disponible para los estudiantes/soldados en línea a través de la página Web Principal de la Guardia Nacional; en el Manual de Beneficios del Soldado. Contacte a su representante educacional de la unidad para averiguar a qué tipo de beneficios educativos tiene derecho; podrían ser sustancialmente más que antes de su despliegue... especialmente si no tuvo servicio activo antes del despliegue.

## **BENEFICIOS PARA VETERANOS E INFORMACIÓN PARA PERSONAL DE LA GUARDIA NACIONAL Y LAS RESERVAS**

Los miembros de la Guardia Nacional que han servido en servicio activo durante tiempos de guerra o contra fuerzas hostiles también son elegibles para beneficios de servicios médicos y sociales VA. También puede llamar a VA por el 1-800-827-1000.

Todos los sitios Web indicados a continuación son propiedad del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA).

### **Departamento de Asuntos de Veteranos**

<http://www.va.gov>

La página Web del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) provee amplia información sobre los beneficios para Veteranos, incluyendo temas calientes, beneficios de salud, rehabilitación vocacional y empleo, educación y mucho más.

### **Manteniendo la Libertad y Libertad Iraquí/Beneficios para el Personal de la Guardia Nacional y las Reservas**

[http://www.vba.va.gov/EFIF/res\\_guard.htm](http://www.vba.va.gov/EFIF/res_guard.htm)

Esta página contiene información sobre beneficios específicos de la Guardia Nacional y las Reservas para miembros del servicio que regresan, incluyendo el folleto de tres páginas imprimible, "Un resumen de los beneficios del personal de la Guardia Nacional y las Reservas". Más de 30 enlaces le conectan con recursos o información sobre el Trastorno por Estrés Post Traumático (PTSD), la propuesta de ley GI, la Transición desde la Guerra hasta el Hogar (Consejos para el reajuste o el luto) y otros beneficios de salud, médicos y de empleo.

### **Servicio de asesoría para el reajuste de los veteranos**

<http://www.va.gov/rcs>

Este portal Web le enlaza con recursos sobre Servicios de Asesoría para el Reajuste del Centro de Veteranos, asesoría para manejar el luto, Trastorno por Estrés Post Traumático (PTSD) con enlaces adicionales a la publicación Voz del Centro de Veteranos, Tele-salud y otra información del Centro de Veteranos.

### **Directorio del Centro de Veteranos, por estado**

<http://www.va.gov/rcs/VetCenterDirectory.htm>

Los enlaces en esta página le conectarán con información sobre los Centros de Veteranos en su estado, donde podrá obtener servicios de calidad para veteranos.

### **¿Qué son los Centros para Veteranos?**

El personal de los Centros para Veteranos le da la bienvenida a casa a los veteranos de guerra con honor, ofreciendo servicios de calidad para el reajuste de manera afectuosa, asistiendo a los veteranos y a sus familiares hacia un ajuste posguerra exitoso en o cerca de sus comunidades.

Los Centros para Veteranos sirven a los veteranos y sus familiares, ofreciéndoles una continuación de cuidados de calidad que agrega valor para los veteranos, sus familias y la comunidad. El cuidado incluye asesoría profesional para el reajuste, educación comunitaria, promoción para poblaciones especiales, la intermediación ante agencias comunitarias y ofrecen un enlace de acceso clave entre los veteranos y otros servicios del Departamento de Asuntos de Veteranos de los EEUU.

## PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE ASISTENCIA DURANTE LA TRANSICIÓN

El Programa de Administración de la Asistencia durante la Transición (TAMP) ofrece cobertura TRICARE durante la transición para ciertos miembros del servicio activo en separación y sus familiares elegibles. Los cuidados están disponibles durante un tiempo limitado.

Ciertos patrocinadores que han servido por menos de seis años y sus familiares son elegibles para recibir beneficios de TRICARE durante 60 días después de la fecha de separación del patrocinador. Ciertos patrocinadores que han servido XX años o más y sus familiares son elegibles para recibir beneficios de TRICARE durante 120 días después de la separación del patrocinador. Sujeto a extensión temporal, estos miembros y sus familias son elegibles para cuidados de salud durante 180 días. Las cuatro categorías TAMP disponibles son:

- Miembros separados involuntariamente del servicio activo y sus familiares elegibles
- Miembros del Componente de las Reservas separados del servicio activo después de haber sido llamados u ordenados en apoyo a una operación de contingencia para un período de servicio activo de más de 30 días y sus familiares
- Miembros separados del servicio activo después de haber sido involuntariamente retenidos en apoyo de una operación de contingencia y sus familiares
- Miembros separados del servicio activo después de un acuerdo voluntario para quedarse en el servicio activo por menos de un año en apoyo a una misión de contingencia y sus familiares

Los patrocinadores en servicio activo y sus familiares inscritos en TRICARE Prime que deseen continuar su inscripción después de la separación del patrocinador del estatus de servicio activo deberán re-inscribirse. Para re-inscribirse en TRICARE Prime, el patrocinador o familiar debe completar y entregar una solicitud de inscripción en TRICARE Prime. Sujeta al TAMP, los antiguos patrocinadores en servicio activo, los antiguos reservistas activados y sus familiares no son elegibles para inscribirse o re-inscribirse en TRICARE Prime Remote o en TRICARE Prime Remote para Familiares de Miembros en Servicio Activo porque ambos programas requieren que el patrocinador esté en servicio activo. Sujeto a TAMP, el patrocinador ya no está en servicio activo y es tratado como un familiar de un miembro en servicio activo para propósitos de beneficios y distribución de los costos.

### **Inscripción y re-inscripción en TRICARE Prime**

¿La inscripción inicial en TRICARE Prime ocurre durante el período TAMP? Los familiares cuyas solicitudes fueron recibidas antes del 20 de cada mes, son inscritos el primer día del mes siguiente. Los familiares cuyas solicitudes fueron recibidas después del 20 de cada mes son inscritos el mes siguiente. Por ejemplo, si la solicitud es recibida el 20 de junio, la cobertura TRICARE Prime para el familiar comienza el 01 de julio. Si la solicitud es recibida el 21 de junio, la cobertura para el familiar comienza el 01 de agosto.

¿Re-inscripción en TRICARE Prime durante el período TAMP? Los miembros y sus familiares elegibles que quieran retener la cobertura TRICARE Prime deben completar una solicitud para re-inscribirse en TRICARE Prime. Este formulario de re-inscripción asegurará que la cobertura TRICARE Prime continúe sin intervalos en la cobertura.

## **PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE ASISTENCIA DURANTE LA TRANSICIÓN**

La elegibilidad para TAMP para los patrocinadores y familiares se determina por la rama del Servicio del patrocinador y la información en el Sistema de Reporte de la Elegibilidad para Inscripción de la Defensa. Los patrocinadores pueden verificar su elegibilidad y la de sus familiares visitando o contactando la facilidad emisora de tarjetas de identificación militar más cercana o contactando a la Oficina de Apoyo del Centro de Datos del Personal de la Defensa por el número gratis (800) 538-9552. Para información sobre beneficios TRICARE adicionales, los patrocinadores y sus familiares pueden visitar al contratista de apoyo para cuidados administrados regional o a un representante del Centro de Servicios TRICARE. Una lista de números gratis está disponible en la página Web de TRICARE, [www.tricare.osd.mil/regionalinfo/](http://www.tricare.osd.mil/regionalinfo/).

### **Programa de Beneficios de Cuidados de Salud Continuados (CHCBP)**

Después del vencimiento de la elegibilidad TAMP, los miembros y sus familiares elegibles pueden escoger inscribirse en CHCBP. El programa provee un plan de salud de conversión similar a TRICARE Standard durante un tiempo específico (18 meses) para miembros antiguos del servicio y sus familiares que pagan primas trimestrales. Las personas elegibles deben inscribirse en el CHCBP dentro de 60 días después de la separación del servicio activo o de la pérdida de elegibilidad para cuidados de salud militares sujetos a TAMP.

Para más información acerca del CHCBP, las partes interesadas pueden chequear con un coordinador de asistencia y consultoría sobre beneficios o llamar al contratista que dirige el programa por el número gratis (800) 444-5445. También podrán referirse a la página del CHCBP en la página Web de TRICARE, <http://www.tricare.osd.mil/chcbp/default.cfm>, o escribir a Humana Military Healthcare Services, Attn: CHCBP, P.O. Box 740072, Louisville, KY 40201.

Información detallada acerca del CHCMB está disponible en línea en [www.humana-military.com](http://www.humana-military.com). La elegibilidad para CHCBP puede determinarse a través de las oficinas del personal militar.

### **Beneficios por separación voluntaria**

Los miembros del servicio que se separan voluntariamente sujeto a las opciones de Beneficio de Separación Especial (SSB) o Incentivo de Separación Voluntaria (VSI), tendrán derecho a todos los beneficios provistos para los miembros separados involuntariamente. Los miembros que escogen las opciones SSB o VSI (y sus familias) pueden continuar con sus beneficios de salud, inscribiéndose en el CHCBP.

## PLAN DE ACCIÓN DE LA FAMILIA DE LA GUARDIA

El Plan de Acción de la Familia de la Guardia (GFAP) consiste en comentarios de gente de la Guardia para los líderes de la Guardia. Es un proceso que le permite a los miembros de la Guardia y sus familiares decir qué funciona, qué no funciona y lo que ellos creen lo arreglará. Alerta a los comandantes y líderes de la Guardia sobre áreas de preocupación que requieren de su atención y les da la oportunidad para rápidamente poner en marcha planes para tratar de resolver los temas.

### Algunos hechos

- El Plan de Acción de la Familia de la Guardia (GFAP) se basa en el Plan de Acción de la Familia del Ejército (AFAP).
- Mientras el AFAP estuvo totalmente dirigido hacia el Ejército, **GFAP (Construcción de Equipos de la Guardia Nacional) incluye a toda la Familia de la Guardia Nacional (soldados, aviadores, cónyuges/seres queridos, retirados, empleados civiles).**
- GFAP es todo el año, los temas son monitoreados continuamente para trabajar continuamente sobre su resolución.

### ¿Cómo funcional el GFAP?

- Las unidades a nivel local sostienen foros GFAP – identifican los temas que creen importantes para mantener un buen estándar de vida.
- Los comandantes locales se aseguran que se trabaje sobre la resolución de esos temas – En AFAP – cerca del 90% de los temas son retenidos y se trabajo sobre ellos a nivel local, resultando en mejoras continuas de la comunidad.
- Los temas aplicables más allá del nivel local son enviados hacia arriba por la cadena de mando hasta que llegan al nivel del comando que los pueda resolver. Esto incluye ir a la Sede Principal del Estado, a la Dirección de la Guardia Nacional, al Departamento del Ejército / Fuerza Aérea, al Departamento de la Defensa, al Congreso.
- Los líderes del Comité Directivo afilan el proceso GFAP. Esta junta, el Comité Directivo del GFAP, revisa el progreso de los temas sobre una base semi anual. El AFAP GOSC es la autoridad que toma las decisiones finales acerca del estatus de todos los temas (determinando si un tema es completado [resuelto]), inasequible o si requiere continuar activo hasta que los objetivos del tema se hayan cumplido.

### Algunas historias de éxito del AFAP

- El Seguro de Vida Colectivo de los miembros del servicio se incrementó desde \$50,000 hasta \$200,000.
- Se estableció una tarjeta de identificación para familiares del Componente de las Reservas DoD.
- Privilegios ilimitados de economato para la Guardia Nacional / Reservas

### Criterios para presentar un tema

- Un tema de Preparación Familiar que tenga un amplio impacto y que contemple la influencia de la Guardia Nacional de California, la Dirección de la Guardia Nacional, del Departamento del Ejército o del Departamento de las Fuerzas Aéreas.

## PLAN DE ACCIÓN DE LA FAMILIA DE LA GUARDIA

- El tema es asequible después de considerar el ambiente político y los recursos actuales.
- El tema cuenta con objetivos medibles y un producto final identificable.
- El tema no duplica un tema activo ya en el CAGFAP, NGBFAP o DA AFAP o un tema que ya ha sido determinado como inasequible en los últimos tres años.

### Cómo es un tema

Los temas sin nombre, unidad, número de contacto y e-mail no serán considerados.

Título del tema: ¿Cuál es el problema?

¿Por qué es un problema?

Recomendación(es):

- Sugerencias sobre cómo solucionar el problema
- No más de tres recomendaciones

Los temas pueden presentarse en línea o impresos, entregándolos en la Oficina del Programa Operación Familias.

### Ejemplo de un tema

**Título del tema:** Uso familiar de la Armería en Clovis

**Alcance del tema:** La Armería en Clovis ha sido dañada por el clima y por los terremotos en el pasado. Se ha programado y pospuesto el trabajo para arreglar la Armería en varias oportunidades. Aunque los soldados tienen permitido usar la Armería para ensayos y actividades, el Grupo de Preparación Familiar de la unidad, una parte aprobada de la organización y el personal de la unidad, debe usar otras instalaciones. La mayoría de las familias de la unidad viven en el área de la gran Clovis, sin embargo, otras instalaciones con suficiente capacidad para albergar reuniones del Grupo de Preparación Familiar requieren manejar una distancia de 25 millas.

**Recomendación:** Desarrollar un cronograma firme para arreglar la Armería de Clovis, el cual no se pospondrá. Proveer una excepción a la política para que el Grupo de Preparación Familiar, una parte aprobada de la organización y el personal de la unidad, pueda reunirse en la Armería Clovis.

Presentado por: Carolina Smuggyhuggy, Líder del Grupo de Preparación Familiar, 222 Mess Kit Repair Squadron, (909) 555-5555, [smuggyhuggy@vista.net](mailto:smuggyhuggy@vista.net)

# PLAN DE ACCIÓN DE LA FAMILIA DE LA GUARDIA

Hoja de Desarrollo de un Tema GFAP

Título del Tema:

---

Alcance del Tema:

---

---

---

---

---

---

---

---

Recomendación(es):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Presentado por (debe incluirse para que el tema sea considerado):

---

---

Favor entregar a: Teri Currier  
GFAP/GFTB Program Specialist  
[Teri.Currier@ca.ngb.army.mil](mailto:Teri.Currier@ca.ngb.army.mil)  
(703) 303-0444

# Lo que mi familia debería saber

UNA GUÍA PARA PONER EN ORDEN SUS ASUNTOS

**GUARDIA NACIONAL DE CALIFORNIA**

**PROGRAMA OPERACIÓN FAMILIAS PREPARADAS**

## **Prólogo**

**No podemos recalcar demasiado la importancia de poner en orden sus asuntos. Este proceso es importante para todos, pero aún más importante para aquellos que a menudo se encuentran viviendo lejos de sus familias y amigos. A lo largo de su vida, usted ha intentado proteger a sus seres queridos y ahora tiene la oportunidad de ayudarles en un momento en el que más necesitarán esa ayuda. Tomarse el tiempo para planificar ahora y registrar la información para sus seres queridos será el más generoso regalo de amor que pueda dar.**

### **Que debería saber mi familia**

**Aunque muchos de nosotros somos eficientes en nuestras vidas diarias y mantenemos registros meticulosos de nuestra profesión, la mayoría dejamos registros inadecuados o incompletos de nuestros asuntos económicos o personales cuando fallecemos.**

**Cómo y cuándo sus beneficios serán pagados y cómo se distribuirá su patrimonio son muchas preguntas que requieren ser contestadas. Esta guía ha sido compilada para ayudarle a registrar los hechos necesarios para su familia, su abogado y su ejecutor.**

**Le sugerimos que complete este registro y lo guarde en un lugar seguro para que esté disponible para posibles revisiones por usted y para posterior uso de su familia. No es recomendable que guarde esta guía en su caja de seguridad ya que la mayoría son selladas después de la muerte.**

### INFORMACIÓN PERSONAL – MIEMBRO DEL SERVICIO

Nombre:					
No. de Seguro Social				Tipo de sangre:	
Fecha de nacimiento:		Lugar de nacimiento:			
Dirección actual de residencia:					
Teléfono de residencia:		Teléfono del trabajo:		Teléfono del supervisor:	
Dirección anterior o permanente:					
Estado civil:	Casado:	Divorciado:	Viudo:	Soltero:	Separado:
Fecha y lugar del matrimonio:					
Nombre del cónyuge:					
<b>(Favor completar si diferente al anterior)</b>					
Dirección actual de residencia:					
Teléfono:					
Empleador del cónyuge:					
Dirección del empleador:					
Teléfono del trabajo:					
Nombre del ex-cónyuge:					
Dirección actual de residencia:					
Teléfono del trabajo:					
Fecha y lugar del matrimonio:					
Fecha y lugar del divorcio					
<b>Registro de Niños:</b>					
Nombre	Fecha de Nacimiento	Lugar de Nacimiento	No. Seguro Social	Dirección	

**Vigente desde:**

### INFORMACIÓN PERSONAL – CÓNYUGE

Nombre:					
No. de Seguro Social				Tipo de sangre:	
Fecha de nacimiento:		Lugar de nacimiento:			
Dirección actual de residencia:					
Teléfono de residencia:		Teléfono del trabajo:		Teléfono del supervisor:	
Dirección anterior o permanente:					
Estado civil:	Casado:	Divorciado:	Viudo:	Soltero:	Separado:
Fecha y lugar del matrimonio:					
Nombre del cónyuge:					
<b>(Favor completar si diferente al anterior)</b>					
Dirección actual de residencia:					
Teléfono:					
Empleador del cónyuge:					
Dirección del empleador:					
Teléfono del trabajo:					
Nombre del ex-cónyuge:					
Dirección actual de residencia:					
Teléfono del trabajo:					
Fecha y lugar del matrimonio:					
Fecha y lugar del divorcio					
<b>Registro de Niños:</b>					
Nombre	Fecha de Nacimiento	Lugar de Nacimiento	No. Seguro Social	Dirección	

**Vigente desde:**

**REGISTRO FAMILIAR**

<b>Nietos</b>				
Nombre	Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento	No. de Seguro Social	Sus padres
<b>Familia del marido</b>				
Nombre del padre:			No. Seguro Social	
Dirección actual de residencia:				
Teléfono:				
Teléfono del trabajo:				
Nombre de la madre:			No. Seguro Social	
Dirección actual de residencia:				
Teléfono:				
Teléfono del trabajo:				
<b>Registro de hermanos y hermanas</b>				
Nombre	Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento	Dirección	
<b>Familia de la esposa:</b>				
Nombre del padre:			No. Seguro Social	
Dirección actual de residencia:				
Teléfono:				
Teléfono del trabajo:				
Nombre de la madre:			No. Seguro Social	
Dirección actual de residencia:				
Teléfono:				
Teléfono del trabajo:				
<b>Registro de hermanos y hermanas</b>				
Nombre	Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento	Dirección	

Si alguno de los anteriores ha fallecido, indicar fecha de la muerte al lado del nombre  
**Vigente desde:**

**EN CASO DE EMERGENCIA  
NOTIFICAR A LAS SIGUIENTES PERSONAS**

Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:
Nombre:	Relación:
Dirección:	
Teléfono de residencia:	Teléfono del trabajo:

**Vigente desde:**

**CONTACTOS IMPORTANTES PERSONALES Y COMERCIALES  
A SER NOTIFICADOS**

Supervisor inmediato:		
Teléfono de oficina:		Teléfono de residencia
Supervisor del cónyuge:		
Teléfono de oficina:		Teléfono de residencia
Doctor personal:		
Dirección:		
Teléfono de oficina:		Teléfono de residencia
Clero:		
Dirección:		
Teléfono de oficina:		Teléfono de residencia
Abogado:		
Dirección:		
Teléfono de oficina:		Teléfono de residencia
Dentista:		
Dirección:		
Teléfono de oficina:		Teléfono de residencia
Contador:		
Dirección:		
Teléfono de oficina:		Teléfono de residencia
Corredor de seguro:		
Dirección:		
Teléfono de oficina:		Teléfono de residencia
Banquero:		
Nombre del banco:		
Dirección:		
Teléfono de oficina:		
Corredor:		
Compañía inversora:		
Dirección:		
Teléfono de oficina:		
Otro:		Relación:
Dirección:		
Teléfono de residencia:		Teléfono del trabajo:

**Vigente desde:**

### INFORMACIÓN FINANCIERA PERSONAL

Banco:		
No. Cuenta Corriente:		¿Cuenta conjunta?
No. Cuenta de Ahorros:		¿Cuenta conjunta?
Banco:		
No. Cuenta Corriente:		¿Cuenta conjunta?
No. Cuenta de Ahorros:		¿Cuenta conjunta?
Banco:		
No. Cuenta Corriente:		¿Cuenta conjunta?
No. Cuenta de Ahorros:		¿Cuenta conjunta?
Certificado de depósito:	Banco:	
El certificado está guardado en:		
Caja de Seguridad:	Banco:	
Dirección del Banco/Agencia:		
La caja de seguridad es accesible mediante:		
La llave está guardada en:		
DD214-Registro de servicio militar está ubicado en:		
Portafolio de acciones/inversión está ubicado en:		
Portafolio bancario está ubicado en:		
Certificado IRA está ubicado en:		
Archivo del plan de retiro 401K está ubicado en:		
<b>Cuentas de tarjetas de crédito</b>		
Nombre:	Número de Cuenta:	
Emitida por:	¿El saldo de la cuenta está asegurado?	
Nombre:	Número de Cuenta:	
Emitida por:	¿El saldo de la cuenta está asegurado?	
Nombre:	Número de Cuenta:	
Emitida por:	¿El saldo de la cuenta está asegurado?	
Nombre:	Número de Cuenta:	
Emitida por:	¿El saldo de la cuenta está asegurado?	

**Vigente desde:**

**BIENES RAÍCES**

Propiedad ubicada en:				
La hipoteca de la propiedad es con:				
Dirección:				
Pagos mensuales:				Saldo del préstamo:
Valor de la propiedad:				
Seguro sobre la vivienda con:				
Póliza de seguro sobre la vivienda está ubicada en:				
Seguro de hipoteca, si lo hubiere:				
Póliza de seguro de hipoteca está ubicada en:				
Otros bienes raíces ubicados en: (Indicar direcciones y misma información que arriba):				
Títulos, documentos fiscales y registros de pago ubicados en:				
<b>SEGURO DE VEHÍCULOS</b>				
Marca	Modelo	Año	A nombre de	Estatus de la propiedad
<b>REMOLQUES Y OTROS VEHÍCULOS MOTORIZADOS</b>				
Marca	Modelo	Año	A nombre de	Estatus de la propiedad
<b>OTRA INFORMACIÓN IMPORTANTE</b>				

**Vigente desde:**

### RESUMEN DE MIS BENEFICIOS DE EMPLEADO

<b>Seguro Médico</b>			
Solo para mi	Para mi familia	Cobertura con el siguiente plan de salud:	
Este es un plan federal		SI:	NO:
Nosotros tenemos cobertura adicional bajo el plan de salud de mi cónyuge			SI: NO:
Ese plan es		Y es provisto por:	
<b>Seguro de vida (1)</b>			
Tengo un Seguro de Vida por \$			
Con		Compañía	
Tengo un beneficiario en archivo		SI:	NO:
El beneficiario se llama:			
El/ella está conciente de esta designación		SI:	NO:
<b>Seguro de vida (2)</b>			
Tengo un Seguro de Vida por \$			
Con		Compañía	
Tengo un beneficiario en archivo		SI:	NO:
El beneficiario se llama:			
El/ella está conciente de esta designación		SI:	NO:
Estoy inscrito en otros planes de seguro suplementales patrocinados para empleados:			
Nombres de los planes:		SI:	NO:
<b>Saldos de licencias / Programas de licencias:</b>			
En fecha:	Horas de licencia anual:	Horas de licencia por enfermedad:	
Soy miembro de un Programa para Compartir Licencia Médica			Si No
El beneficiario se llama:			
El/ella está conciente de esta designación		Si	No
<b>Planes de inversión:</b>			
Soy miembro de Thrift:	Si:	No:	Si sí, saldo actual
Tengo un beneficiario en archivo		SI:	NO:
El beneficiario se llama:			
El/ella está conciente de esta designación		SI:	NO:
Soy miembro de otro plan de inversión para empleados			
Tengo un beneficiario en archivo		Si	No
Tengo un beneficiario en archivo		SI:	NO:
El beneficiario se llama:			
El/ella está conciente de esta designación		SI:	NO:

**Vigente desde:**

**PENSIÓN**

Soy un empleado federal	SI:	NO:
Si soy empleado federal, estoy bajo el:		
Sistema de Retiro para Servicio Civil (CSRS)		
Sistema para Retiro de Empleados Federales (FERS)		
Otro		
Soy elegible para pensionarme desde (fecha):		
Debido a servicio militar anterior o servicio federal, he sido notificado que podría necesitar pagar ya sea un depósito o un re-depósito para recibir crédito completo por dicho servicio. Si: _____ No: _____		
¿Han sido pagados los depósitos/re-depósitos?	Si	No
Si mi muerte ocurriera antes de mi retiro, ¿mi cónyuge está conciente de que podría ser elegible para anualidades por sobreviviente? Si: _____ No: _____		
Monto: \$	Por mes. Restricciones / Limitaciones:	
<b>Seguro Social:</b>		
Si soy empleado federal bajo el FERS, mi cónyuge y mis hijos están concientes de que podrían ser elegibles para beneficios sujetos al Seguro Social? Si: _____ No: _____		
Información de beneficios adicionales:		

**Vigente desde:**

### ÚLTIMOS DESEOS – MIEMBRO DEL SERVICIO

Nombre:			
Iglesia preferida:		Afiliación religiosa:	
Clero:		Teléfono:	
Funeraria preferida:			
Dirección:			
Teléfono:			
Cuento con un Plan de Entierro Prepagado		SI	NO
Preferiría que mis servicios funerarios se realizaran en:			
Funeraria	Nombre de la funeraria		
Iglesia:	Nombre de la Iglesia	Dirección: Teléfono:	
Prefiero:	Internamiento	Enterramiento	Cremación
Mi selección de cementerio es:			
No he comprado una parcela		He comprado una parcela	
La parcela está a nombre de:			
Ubicación del título de la parcela:			
Me gustaría que las siguientes personas fueran portadores del féretro			
Si es cremado, ¿qué desea que se haga con sus cenizas?			
¿Desea que le publiquen un obituario?		SI:	NO:
Por favor, incluyan lo siguiente en mi obituario:			
Tengo derecho a Beneficios para Veteranos		SI:	NO:
Tengo derecho a Honores Militares		SI;	NO:
Selecciones musicales			
Requerimientos especiales para el servicio:			

**Vigente desde:**

### ÚLTIMOS DESEOS – CÓNYUGE

Nombre:			
Iglesia preferida:			Afiliación religiosa:
Clero:			Teléfono:
Funeraria preferida:			
Dirección:			
Teléfono:			
Cuento con un Plan de Entierro Prepagado	SI	NO	
Preferiría que mis servicios funerarios se realizaran en:			
Funeraria	Nombre de la funeraria		
Iglesia:	Nombre de la Iglesia	Dirección: Teléfono:	
Prefiero:	Internamiento	Enterramiento	Cremación
Mi selección de cementerio es:			
No he comprado una parcela			He comprado una parcela
La parcela está a nombre de:			
Ubicación del título de la parcela:			
Me gustaría que las siguientes personas fueran portadores del féretro			
Si es cremado, ¿qué desea que se haga con sus cenizas?			
¿Desea que le publiquen un obituario?	SI:	NO:	
Por favor, incluyan lo siguiente en mi obituario:			
Tengo derecho a Beneficios para Veteranos	SI:	NO:	
Tengo derecho a Honores Militares	SI;	NO:	
Selecciones musicales			
Requerimientos especiales para el servicio:			

**Vigente desde:**

### FIDEICOMISOS Y PODERES DE REPRESENTACIÓN

Un abogado puede aconsejarle mejor acerca de su necesidad para ejecutar un Testamento. Aunque es posible preparar Testamentos usando varios paquetes de software, no se aconseja hacerlo sin haberlos revisado con un abogado. Inclusive copiar un viejo Testamento podría ser un problema, si ha cambiado de vivienda en registros o ha habido cualquier cambio en su familia o activos. También debe depender de un abogado para que le aconseje con respecto a los poderes de representación. Mientras muchos se pueden hacer sin un abogado, de nuevo el dinero bien gastado en un abogado le asegura a usted y a su familia que sus asuntos están en orden.

Yo tengo un Testamento ubicado en:	
El abogado que manejó mi Testamento es:	
En el Bufete de Abogados:	
Teléfono:	
Mi último Testamento tiene fecha:	
El Ejecutor es:	
Los Documentos de Tutela Legal están ubicados en:	

### FIDEICOMISOS

Es posible que desee buscar consejo de su abogado y concejero de inversión para determinar si establecer un Fideicomiso sería beneficioso. Existen muchos tipos de Fideicomisos para varios propósitos y cada uno debe ser preparado por un abogado. Solo recuerde que si está estableciendo un fideicomiso y quiere que sus beneficios de empleado le sean depositados en el fideicomiso, entonces debe actualizar sus formularios de beneficiario para reflejar esta decisión.

### TESTAMENTO EN VIDA O PODER PARA CUIDADOS DE SALUD

Los individuos pueden querer ejecutar un Testamento en Vida o Poder para Cuidados de Salud que le instruye a los familiares y doctores qué pasos tomar en caso que no puedan tomar una decisión para cuidados de salud por su cuenta. En vista que las copias de estos documentos no son válidas para el doctor, asegúrese de que los originales firmados le sean entregados a su doctor privado, sus familiares y posiblemente su abogado.

NO he ejercido un “Testamento en vida”	He ejercido un “Testamento en Vida”
Mi Testamento en Vida está ubicado en:	

### DONACIÓN DE ORGANOS

NO deseo donar ninguno de mis órganos.	
Quisiera donar CUALQUIER órgano que se requiera para trasplante	
Quisiera donar solo los siguientes órganos para trasplante/investigación:	
Quisiera donar mi cuerpo para investigación.	

Vigente desde:



## DIRECTORIO DE CENTROS VET /CENTROS PARA LA FAMILIA MILITAR

### ENLACE A CENTROS VET:

<http://www.va.gov/rcs/VetCenterDirectory.htm>

### ENLACE A CENTROS FAMILIARES DoD

<http://www.mfrc-dodqol.org/progDir/printOut.cfm>

### Centros Vet de California:

#### Anaheim Vet Center

859 S. harbor Blvd.  
Anaheim, CA 92805

Teléfono: (562) 596-3101  
Fax: (714) 776-8904

#### Chico Vet Center

280 Cohasset Road  
Chico, CA 95928

Teléfono (530) 899-8549  
Fax: (530) 899-0581

#### Concord Vet Center

1899 Clayton Rd., Suite 140  
Concord, CA 94520

Telefono: (925) 680-4526  
Fax: (925) 680-0410

#### Corona Vet Center

800 Magnolia Ave., Suite 110  
Corona, CA 92879

Teléfono: (909) 734-0525  
Fax: (909) 734-0063

#### East Los Angeles Vet Center

5400 E. Olympic Blvd., Suite 140  
Commerce, CA 90022

Teléfono: (323) 728-9966  
Fax: (323) 887-1082

#### Eureka Vet Center

2830 G Street  
Eureka, CA 95501

Teléfono: (707) 444-8271  
Fax: (707) 444-8391

#### Fresno Vet Center

3636 North 1st St., Suite 112  
Fresno, CA 93726

Teléfono: (559) 487-5660  
Fax: (559) 487-5399

## **DIRECTORIO DE CENTROS VET /CENTROS PARA LA FAMILIA MILITAR**

### Los Angeles Veterans Resource Center

1045 W. Redondo Beach Blvd., Suite  
150  
Gardena, CA 90247

Teléfono: (310) 767-1221  
Fax: (310) 767-1403

### Oakland Vet Center

1504 Franklin St., Suite 200  
Oakland, CA 94612

Teléfono: (510) 763-3904  
Fax: (510) 763-5631

### Peninsula Vet Center

2946 Broadway St.  
Redwood City, CA 94062

Teléfono: (650) 299-0672  
Fax: (650) 299-0677

### Northbay Vet Center

6225 State Farm Drive, Suite 101  
Rohnert Park, CA 94928

Teléfono: (707) 586-3295  
Fax: (707) 586-9055

### Sacramento Vet Center

1111 Howe Avenue, Suite 390  
Sacramento, CA 95825

Teléfono: (916) 566-7430  
Fax: (916) 566-7433

### San Bernardino Vet Center

155 West Hospitality Lane, Suite 140  
San Bernardino, CA 92408

Teléfono: (909) 890-0797  
Fax: (909) 890-0980

### San Diego Vet Center

2900 Sixth Avenue  
San Diego, CA 92103

Teléfono: (619) 294-2040  
Fax: (619) 294-2535

### San Francisco Vet Center

505 Polk Street  
San Francisco, CA 94102

Teléfono: (415) 441-5051  
Fax: (415) 441-5092

## **DIRECTORIO DE CENTROS VET /CENTROS PARA LA FAMILIA MILITAR**

### **San Jose Vet Center**

278 North Second St.  
San Jose, CA 95112

Teléfono: (408) 993-0729

Fax: (408) 993-0829

### **Ventura Vet Center**

790 East Santa Clara Street, Suite 100  
Ventura, CA 93001

Teléfono: (805) 585-1860

Fax: (805) 585-1864

### **Santa Cruz Vet Center**

1350 41st Ave, Suite 102  
Capitola, CA 95010

Teléfono: (831) 464-4575

Fax: (831) 464-6597

### **Sepulveda Vet Center**

9737 Haskell St.  
Sepulveda, CA 91343

Teléfono: (818) 892-9227

Fax: (818) 892-0557

### **Vista Vet Center**

1830 West Drive, Suite #103/104  
Vista, CA 92083

Teléfono: (760) 643-2070

Fax: (760) 945-7263

### **West Los Angeles Vet Center**

5730 Uplander Way, Suite 100  
Culver City, CA 90230

Teléfono: (310) 641-0326

Fax: (310) 641-2653

## **DIRECTORIO DE CENTROS VET /CENTROS PARA LA FAMILIA MILITAR**

### **Centros Familiares Militares**

#### **EJÉRCITO**

Fort Irwin (FORSCOM)  
Attn: AFZS-PAS-AC CDR,  
National Training Center & Fort Irwin  
Building 548 Second Street

Teléfono: 760-380-4784

DSN: 470-4784

Fax: 760-380-3775

P.O. Box 105090  
Fort Irwin, CA 92310-5090

DSN Fax: 470-3775

Presidio of Monterey (TRADOC)  
Attn: ATZP-DCA-AS  
Building 4260  
Presidio of Monterey, CA 93944-5006

Teléfono: 831-242-7660

DSN: 878-7660

Fax: 831-242-7662

DSN Fax: 878-7662

#### **MARINA**

China Lake NAWS (COMNAVAIRSYSCOM)  
Attn: Code 8J000D  
1 Administration Circle  
China Lake, CA 93555-6100

Teléfono: 760-939-4545

DSN: 437-4545

Fax: 760-939-2974

DSN Fax: 437-2974

LeMoore NAS (COMPACFLT)  
Fleet and Family Support Center  
Building 930, Franklin Ave.

Teléfono: 559-998-4042

DSN: 949-4042

Lemoore, CA 93246

Fax: 559-998-4040

DSN Fax: 949-4040

## **DIRECTORIO DE CENTROS VET /CENTROS PARA LA FAMILIA MILITAR**

Monterey Naval Postgraduate School (CNO)  
FLEET AND FAMILY SUPPORT CENTER  
CODE 224  
1280 LEAHY ROAD  
Monterey, CA 93940

Teléfono: 831-656-3060

DSN: 756-3060

Fax: 831-656-7423

DSN Fax: 756-7423

Naval Base Ventura County (COMPACFLT)  
Fleet and Family Support  
Code N931V  
311 Main Road, Suite 1  
Point Mugu, CA 93042-5033

Teléfono: 805-982-5037

DSN: 551-5037

Fax: 805-982-5310

DSN Fax: 551-5310

San Diego NB (COMPACFLT)  
3005 Corbina Alley  
Suite 1

Teléfono: 619-556-7404

DSN: 526-7404

Fax: 619-556-7435

DSN Fax: 526-7435

San Diego, CA 92136-5190

### **CUERPO DE LA MARINA**

Barstow MCLB (MATCOM)  
MCCS Personal Services  
Attn: Commanding Officer (B610)  
Box 110600, Bldg. 129  
Barstow, CA 92311

Teléfono: 760-577-6755

DSN: 282-6755

Fax: 760-577-6085

DSN Fax: 282-6085

Miramar MCAS  
Marine Corps Air Station - Miramar  
PO Box 452009  
San Diego, CA 92145-2009

Teléfono: 858-577-6931/6585

DSN: 267-6931

Fax: 858-577-1291

DSN Fax: 267-4378

## **DIRECTORIO DE CENTROS VET /CENTROS PARA LA FAMILIA MILITAR**

San Diego MCRD  
 Director, MCCS Community Service Center  
 4025 Tripoli Avenue, Bldg. 26  
 San Diego, CA 92140-5023

Teléfono: 619-524-6780  
 DSN: 524-6780  
 Fax: 619-524-0036  
 DSN Fax: 524-0036

Twentynine Palms , MAGTF Training Command, MCAGCC  
 Commanding General  
 Building 1522  
 Box 788150  
 Twentynine Palms, CA 92278-8150

Teléfono: 760-830-6344  
 DSN: 230-6344  
 Fax: 760-830-4709  
 DSN Fax: 230-4709

### **FUERA AÉREA**

Beale AFB (ACC)  
 9 MSS/DPF  
 17800 13th Street Suite 400  
 Beale AFB, CA 95903-1525

Teléfono: 530-634-2863  
 DSN: 368-2863  
 Fax: 530-634-2087

FAMILY SUPPORT (Staffed by Reserves during drill week-  
 end)  
 940 MSS/DPF  
 9395 EDISON AVE BLD 11606A  
 BEALE AFB CA 95903-1215

DSN Fax: 368-2087

Edwards AFB (AFMC)  
 95 MSS/DPF  
 550 South Bailey Avenue  
 Edwards AFB, CA 93524-1860

Teléfono: 805-527-0723  
 DSN: 527-0723  
 Fax: 805-277-2908  
 DSN Fax: 527-2908

## **DIRECTORIO DE CENTROS VET /CENTROS PARA LA FAMILIA MILITAR**

Los Angeles AFB (AFSPC)  
61 MSS/DPF  
2420 Vela Way, Suite 1467  
El Segundo, CA 90245-4659

Teléfono: 310-363-1121

DSN: 833-1121

Fax: 310-363-2459

DSN Fax: 833-2459

Travis AFB (AMC)  
60 MSS/DPF 351  
Travis Avenue  
Travis AFB, CA 94535

Teléfono: 707-424-2486

DSN: 837-2486

FAMILY SUPPORT (Reserve-Full-time  
staff  
349 AW/FR  
520 WALDRON ST

Fax: 707-424-2273

DSN Fax: 837-2273

Vandenberg AFB (AFSPC)  
30 MSS/DPF  
Building 10525  
723 Nebraska Avenue Suite 3  
Vandenberg AFB, CA 93437-6223

Teléfono: 805-606-5338

DSN: 276-0039

Fax: 805-606-3743

DSN Fax: 276-3743

March AFB  
FAMILY SUPPORT (Reserve staff)  
452 MSG/FSC  
1261 GRAEBER ST BLDG 2312 STE 1A  
MARCH ARB CA 92518-1708

## Lugares donde obtener una Tarjeta de Identificación

<b>CITY</b>	<b>SITE</b>	<b>SERVICE</b>	<b>PHONE</b>
ALAMEDA	USCG ISC ALAMEDA	GUARDIA COSTERA	510-437-2904/2905
BAKERSFIELD	MCRC BAKERSFIELD	CUERPO MARINA RESERVAS	661-325-2797
BARSTOW	MCLG - BARSTOW	CUERPO MARINA	760-577-6969
CHINA LAKE	PSD CHINA LAKE	MARINA	760-939-4714
DUBLIN	91ST DIV-CAMP PARKS	EJÉRCITO RESERVAS	925-875-4918
EDWARDS	95 MSS/DPMPs EDWARDS AFB	FUERZA AEREA	661-277-2276
EL CENTRO	PSD EL CENTRO	MARINA	760-339-2545
EL SEGUNDO	61ST MSS/DMPS LOS ANGELES AFB	FUERZA AÉREA	310-363-1109
ENCINO	MNCRC ENCINO	MARINA RESERVAS	818-344-5101
FAIRFIELD	349 AFR - TRAVIS AFB	FUERZA AÉREA RESERVAS	707-424-2345
FAIRFIELD	60TH MSS/DPMPs TRAVIS AFB	FUERZA AÉREA	707-424-2276/4075
FORT IRWIN	FORT IRWIN - HQ	NTC EJÉRCITO	760-380-3515
FRESNO	144 ANG AIR	GUARDIA NACIONAL	559-454-5274
JOLON FORT	HUNTER LIGGETT	EJÉRCITO RESERVAS	831-386-2502
LEMOORE	PSD LEMOORE	MARINA	559-998-4011/4004
LOMPAC	30TH MSS/DPMPs VANDENBERG AFB	FUERZA AÉREA	805-606-2276
LOS ALAMITOS	63RD RSC	EJÉRCITO RESERVAS	562-795-1172
LOS ANGELES	311 COSCOM – MUNIMOURI HALL	EJÉRCITO RESERVAS	310-235-4229/4281
MARYSVILLE	940 MSS - BEALE AFB	FUERZA AÉREA RESERVAS	530-634-1860
MARYSVILLE	9TH MSS/DPMPs - BEALE AFB	FUERZA AÉREA	530-634-3187/3152
MCKENLEYVILLE	USCG GRP HUMBOLT BAY	GUARDIA COSTERA	707-839-6125/6121
MONTEREY	PSD MONTEREY	MARINA	831-656-2746

MONTEREY	PRESIDIO OF MONTEREY EJÉRCITO 831-242-5209 DEFENSE LANGUAGE INSTITUTE
MOUNTAIN VIEW	129 ANG - MOFFETT GUARDIA NACIONAL 650-603-9175 AIRFIELD AÉREA
OAKLAND	352ND CSH EJÉRCITO RESERVAS 510-302-2720 OAKLAND ARMY BASE
OCEANSIDE	CP PENDLETON (PMO) CUERPOS MARINA 760-725-2013/2633
OCEANSIDE	PSD CAMP PENDLETON MARINA 760-725-0613
OXNARD	146 MSS PORT HUENEME FUERZA ÁREA805-986-7469 RESERVAS
PETLAUMA	USCG TRAINING CENTER GUARDIA COSTERA 707-765-7354
PORT HUENEME	PSD PORT HUENEME MARINA 805-982-5367
RIVERSIDE	163 MSS MARCH AFB FUERZA AÉREA 909-655-3070 RESERVAS
RIVERSIDE	452 CSS MARCH AFB FUERZA AÉREA 909-655-3068 RESERVAS
RIVERSIDE	NMCRC MORENO VALLEY FUERZA AÉREA 909-655-7699 RESERVAS
SACRAMENTO	JFHQ - SACRAMENTO GUARDIA NACIONAL 916-854-3277 DEL EJÉRCITO
SACRAMENTO	NMCRC SACRAMENTO MARINA RESERVAS 916-3877100/7105
SAN DIEGO	JRC MIRAMAR CUERPOS MARINA 858-577-1421
SAN DIEGO	MAG-46 SAN DIEGO CUERPOS MARINA 858-577-1142
SAN DIEGO	MCRD(CPAC) SAN DIEGO CUERPOS MARINA 619-524-6100
SAN DIEGO	MCRD SAN DIEGO CUERPOS MARINA 619-524-8740/8741
SAN DIEGO	NS SAN DIEGO MARINA 619-556-9249/6737
SAN DIEGO	NS SAN DIEGO PASS MARINA 619-556-1651 AND ID NAVY
SAN DIEGO	PSD ASW - FLEET ASW MARINA 619-524-1901 TRAINING CENTER NAVY

SAN DIEGO	PSD CORONADO NAB	MARINA	619-437-2199
SAN DIEGO	PSD NAS NORTH ISLNAD	MARINA	619-545-9181/9501
SAN DIEGO	PSD NAS NORTH ISLAND	MARINA RESERVAS	619-545-4359
SAN DIEGO	PAD NAVAL STATION SAN DIEGO	MARINA	619-556-2005/1999
SAN DIEGO	PSD POINT LOMA	MARINA	619-533-4981 X1155
SAN MIGUEL	CAMP ROBERTS ID CENTER	GUARDIA NACIONAL DEL EJÉRCITO	805-238-8574
SAN PABLO	2ND MED BDE HUNTER HALL RESERVE CENTER	EJÉRCITO RESERVAS	510-970-3237
SAN PEDRO	USCG ISC SAN PEDRO	GUARDIA COSTERA	310-732-7422/7420
TWENTYNINE PALMS TWENTYNINE PALMS CUERPO MARINA			760-830-7441/5365

Algunas estaciones aceptan patrocinios "sin cita". Algunos servicios se proveen SOLO con cita. Por favor, llame para asegurarse de los servicios provistos y validar la información listada. La oficina DEERS/RAPIDS más cercana a usted la podrá ubicar en la PÁGINA WEB: <http://www.dmdc.osd.mil/rsl/>. Le recomendamos use el CÓDIGO POSTAL para todas las búsquedas y para ubicar TODA estación en su área geográfica.

## Números de teléfonos importantes y páginas Web

### Sede de la Guardia Nacional de California

Asesor judicial del Estado Mayor	(916) 854-3505
Oficina del Capellán del Estado	(916) 854-3398
Oficina de Asuntos Públicos del Estado	(916) 854-3304
Oficina del Inspector General del Estado	(916) 854-3580
Personal Militar del Ejército	(916) 854-3233
Oficina emisora de tarjetas de ID militar	(916) 854-3233
Personal aéreo	(916) 854-3556
Oficina del personal del Estado	(916) 854-3310
Recursos Humanos	(916) 854-3350
Reclutamiento y Retención del Ejército	(916) 854-3591
Reclutamiento y Retención Aérea	(916) 854-3566
Programa Operación Familias Listas	(800) 449-9662

### Puntos de Contacto para Preparación Familiar del Comando Señor

40va División de Infantería	(562) 795-2482
49no Comando de Apoyo de Combate	(707) 437-2459
129na Ala de Rescate Aéreo	(650) 603-9141
144va Ala de Combate	(559) 454-5125
146va Ala de transporte aéreo	(805) 986-7468
162vo Grupo de Comunicaciones de Combate	(916) 569-2200
163va Ala de Reabastecimiento de combustible Aéreo	(909) 655-2165

### Páginas Web

Guardia Nacional de California	<a href="http://www.calguard.ca.gov">www.calguard.ca.gov</a>
Programa Operación Familias Listas	<a href="http://www.calguard.ca.gov/readyfamilies">www.calguard.ca.gov/readyfamilies</a>
TRICARE (Servicios Médicos)	<a href="http://www.tricare.osd.mil">www.tricare.osd.mil</a>
Cruz Roja Americana	<a href="http://www.redcross.org">www.redcross.org</a>
Inscripción en DEERS	<a href="http://www.ochampus.mil/deersaddress">www.ochampus.mil/deersaddress</a>
Departamento de la Defensa	<a href="http://www.defenselink.mil">www.defenselink.mil</a>
Enlace para el Despliegue	<a href="http://www.deploymentlink.mil">www.deploymentlink.mil</a>
Sitios para emisión de tarjetas de ID	<a href="http://www.dmdc.osd.mil/rsi">www.dmdc.osd.mil/rsi</a>
Tablas de Pago Básico Actual	<a href="http://www.dfas.mil/money.html">www.dfas.mil/money.html</a>



## ***Preguntas a contestar / cosas por hacer antes de que su miembro de la Guardia salga de viaje***

- ***Reunirse con otros Cónyuges/Seres queridos de la unidad para hablar acerca de cómo nos vamos a reunir, comunicar y apoyar unos a otros durante el despliegue***
- ***Completar la Lista de Verificación del pre-despliegue para la Oficina de Asistencia a la Familia***
- ***Llenar todas las secciones de mi "Manual para la Preparación Familiar"***
- ***Obtener una Tarjeta de Identificación actualizada para todos los miembros elegibles de la familia***
- ***Saber a quien puedo llamar en el área local en caso de emergencia***
- ***Determinar junto con mi miembro de la Guardia cómo nos "mantendremos en contacto"***
- ***Obtener una copia de la Orden de Servicio Activo***
- ***Conocer todo lo que necesito saber acerca de TRICARE o de los Beneficios Médicos que utilizaré***
- ***Hablar con mi soldado acerca de pagos y asuntos legales, especialmente la Ley para Recursos Civiles de Soldados/Marinos y cualquier Poder de Representación necesario***
- ***Si tengo niños – desarrollar un recurso local que pueda vigilar a mis hijos en caso de que yo requiera un descanso***
- ***Desarrollar una red de apoyo ocal para mi (es decir, familia/iglesia/amigos)***
- ***Crear un Kit de Preparación para Emergencias (es decir, luces de emergencia/kit de primeros auxilios/alimentos no perecederos/radio con pilas)***

